

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
(ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принята на заседании
педагогического совета
ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
от «09» *сентября* 2023 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
А.В. Пронин
«09» *сентября* 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «художественная гимнастика»

с изменениями от 05.04.2023 (приказ ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» от 05.04.2023 №
46-од)

Авторы-составители
В.А. Пасконная,
начальник отдела по организации
и планированию тренировочного процесса
по группе видов спорта,
старший инструктор-методист Миллер Е.А.

г. Липецк, 2023

Оглавление

I. Общие положения:.....	3
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	3
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
4. Объем программы.....	9
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
7. Календарный план воспитательной работы.....	17
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	21
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
III. Система контроля:.....	24
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	24
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	26
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика».....	40
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	39
15. Учебно-тематический план.....	62
Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	67
16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».....	67
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	68
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	68
18. Кадровые условия реализации Программы.....	73
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	76

I. Общие положения

1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по художественной гимнастике: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, многоборье-командные соревнования, многоборье, групповые упражнения-многоборье, групповые упражнения-один предмет, групповые упражнения – два предмета с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 984 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71709) (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «художественная гимнастика» - 0520001611Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Булавы	052	001	1	6	1	1	Я
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	Я
лента	052	010	1	6	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	6	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	6	1	1	Я
многоборье	052	005	1	8	1	1	Я
групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	Я
групповое упражнение -два предмета	052	013	1	8	1	1	Я
групповое упражнение -один предмет	052	012	1	6	1	1	Я
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	009	1	8	1	1	Я

Программа разработана Государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области»

(далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России (№ 1350 от 22.12.2022 г.), а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ 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 мероприятий (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление, здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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, содействием всестороннему, гармоничному развитию личности, посредством занятий художественной гимнастикой.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Главная цель - это воспитание человека, спортсмена, добившегося высокого спортивного результата.

Задачи подготовки по художественной гимнастике сводятся к следующему:

- всестороннее гармоничное развитие человека
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.

- воспитание нравственно-этических качеств.
- развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;
- воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
- эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

Художественная гимнастика - олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- около предельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода;

- многочисленные победы российских гимнасток на международных встречах, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх;
- повышение квалификации тренеров в мире;
- повышение квалификации судей в мире;
- одним из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики является совершенствование системы экспертной оценки - правил соревнований, в основу которых положены многолетние научные исследования;
- увеличение новых спортивных отделений художественной гимнастики в спортивных школах;
- внедрение научно-исследовательских разработок в практику по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменок;
- совершенствование всех видов обеспечения подготовки в художественной гимнастике;
- постоянное совершенствование экипировки и соревновательных костюмов;
- совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

Вышеперечисленные тенденции определяют направленность развития художественной гимнастики в мире, носят устойчивый характер и имеют долгосрочную перспективу реализации.

Достижения российских спортсменок связаны с тем, что в стране сложилась устойчивая система функционирования художественной гимнастики. Основопологающим фактором является наличие системы интегральной подготовки спортсменок с учетом перспективно-прогностического подхода.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по виду спорта «художественная гимнастика».

**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**

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
	Девочки		
	Для спортивной дисциплины индивидуальная программа		
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	14	1

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждение производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и требованиям настоящей Программы.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «художественная гимнастика» (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп.4.2. Приказа №634).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этих этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. (пп.4.3. Приказа № 634.)

4. Объем программы.

Учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером-преподавателем с учетом, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Объем учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Таблица 3

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	12	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999).

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

Организация учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки в Учреждении осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52

недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Основными формами спортивной подготовки в Учреждении являются:

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

Учебно-тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет. Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Спортивная подготовка осуществляется на базе Учреждения, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;

на этапе высшего 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. (пп.15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- 1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сбор), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп.3.7. Приказа № 634)
- 2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия-мероприятия, включающие в себя теоретическую и организованную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п.19 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п.39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятия и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 4

Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				число участников учебно-тренировочного мероприятия
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные сборы					
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

физической подготовке					определенном этапе
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		Участники соревнований
Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			В соответствии с правилами приема

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика» в Учреждении. Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются одним из основных элементов, определяющих всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика»:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях спортивных мероприятиях, включенный в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (указывается с учетом пп.3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования – состязания среди спортсменов по виду спорта «художественная гимнастика» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст. 2. Федерального закона № 329-ФЗ).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта в Учреждении. Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются одним из основных элементов, определяющих всю систему подготовки спортсмена.

Обучающиеся направляются 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 и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п.5 главы III ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»). Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

**Показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «художественная гимнастика».**

Таблица 5

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «художественная гимнастика», правилами вида спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п.7 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп.15.3 главы IV ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп.3.4 Приказа № 634)

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта художественная гимнастика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 главы VI ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время. Отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	12	14	20	24

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		5		2	1
1.	Общая физическая подготовка	129	156	268	73	188	137
2.	Специальная физическая подготовка	29	72	162	176	416	525
3.	Спортивные соревнования	-	1	12	51	124	174
4.	Техническая подготовка	29	45	99	344	187	224
5.	Тактическая подготовка	20	15	31	13	39	52
6.	Теоретическая подготовка	10	8	11	13	16	12
7.	Психологическая подготовка	8	6	11	18	16	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	2	4
9.	Инструкторская практика	-	-	8	12	16	28
10.	Судейская практика	-	-	6	12	16	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	6	6	14	28
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп.3.1. Приказа № 634)

2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634)

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

-перспективное, позволяющее определять сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составлять план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточный и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3. приказа № 634).

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы в ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

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

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных 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, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

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

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

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Участие в образовательных семинарах (Лекции)	Устанавливаются в соответствии с графиком	согласно антидопинговой программе, для лиц проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» (возраст 7-8 лет)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Контроль знаний антидопинговых правил, Информирование спортсменов о запрещенных веществах (Опросы и тестирование) (Лекции, беседы)	Устанавливаются в соответствии с графиком	согласно антидопинговой программе, для лиц проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» (возраст 9-11 лет)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена, Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья, Контроль знаний антидопинговых правил (Лекции, беседы, индивидуальные консультации семинары Тренинговые программы)	Устанавливаются в соответствии с графиком	согласно антидопинговой программе, для лиц проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ЛО «ОК ШОР» (возраст от 13 лет и старше)

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Планы инструкторской и судейской практики. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

План и содержание инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	-Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия; - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам; - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - Подбор упражнений для совершенствования техники плавания; - Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и учебно-тренировочных воздействий.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Восстановительные средства и мероприятия	медико-биологических мероприятий	Сроки реализации
Этап начальной подготовки	- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.	Справка от терапевта или педиатора о наличии группы здоровья с разрешением к занятиям вида спорта «художественная гимнастика»	в течение всего периода реализации программы
Учебно-тренировочный	физиотерапевтические методы:	Врачебно-педагогическое	в течение всего периода

этап (этап спортивной специализации)	массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро-и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО)	реализации программы
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро-и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	углубленный медицинский осмотр (УМО) Этапный врачебный контроль (ЭВК)	в течение всего периода реализации программы

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России (п.36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п.42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

11.4. 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 выполнить 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.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (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.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

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

Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика.

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			

2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;

			"2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

НОРМАТИВЫ

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
-------	------------	----------------	----------

1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.

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

		"2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации		
Спортивные разряды - "третий спортивный разряд," "второй спортивный разряд," "первый спортивный разряд,"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное

	ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)		положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36 - 37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с;

	одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.		"1" - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 60 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
1.9.	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.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.

1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны;

			<p>"4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
1.2.	<p>Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)</p>	балл	<p>"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.3.	<p>Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с</p>	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 15 раз; "4" - 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1" - 10 раз.</p>
1.4.	<p>Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад</p>	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;</p>

			"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 8 с; "4" - сохранение равновесия 7 с; "3" - сохранение равновесия 6 с; "2" - сохранение равновесия 5 с; "1" - сохранение равновесия 4 с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; "4" - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175 - 160 градусов, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160 - 145 градусов, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160 - 145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;

			<p>"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>"3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.</p>
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	<p>"5" - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;</p> <p>"4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия;</p> <p>"3" - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска;</p> <p>"2" - переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;</p> <p>"1" - переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.</p>
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на "пассе", жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	<p>"5" - 3 - 4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>"4" - 3 - 4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>"3" - 3 - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками;</p> <p>"2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками;</p> <p>"1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.</p>
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

*Теоретические вопросы-тесты по художественной гимнастике.***Инструкция к тесту:**

В тесте 10 вопросов и несколько вариантов ответа. Выберите один правильный вариант ответа.

1. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

2. В художественной гимнастике оценивают выступления?

- А) На снаряде
- Б) С предметом

3. С какими снарядами могут выступать гимнастки?

- А) скакалка, мяч, булавы
- Б) скакалка, гири, обруч
- В) булавы, шест, лента

4. Какова продолжительность индивидуального упражнения?

- А) 1 минута 50 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 1 минута 30 секунд
- Г) 1 минута

5. Какова продолжительность группового упражнения?

- А) 1 минута 30 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 3 минуты
- Г) 2 минуты 30 секунд

6. Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?

- А) 5 человек
- Б) 3 человека
- В) 6 человек
- Г) 7 человек

7. Как зовут известную гимнастку?

- А) Юлия Ефимова
- Б) Алина Кабаева
- В) Мария Шарапова
- Г) Аделина Сотникова

8. С какого возраста можно заниматься гимнастикой?

- А) 2 года
- Б) 8 лет
- В) 3 года
- Г) 6 лет

9. В чём выступают гимнастки?

- А) в шортах и майке
- Б) в лосинах и футболке
- В) в купальнике и чешках
- Г) в платье

10. С какой причёской выступают гимнастки?

- А) хвост
- Б) шишка (пучок)
- В) распущенные
- Г) косички

IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

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

Программный материал для практически занятий Этап начальной подготовки. (1-й год)

№ п/п	Содержание материала
I.	Теоретический материал
1	Кратко о художественной гимнастике
2	Правила поведения на тренировке
3	Основы личной гигиены
4	Режим дня гимнастки
5	Общая и специальная физическая подготовка
6	О питании спортсмена
7	Инструктаж по технике безопасности
8	Строение и функции организма
II.	Практика
1.	Общая физическая подготовка:
	- 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
2.	Специальная физическая подготовка:
	1. Пассивная гибкость:
	- складка вперёд, грудь касается бёдер
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч
	- «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые
	- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
	2. Активная гибкость:
	- удержание ноги вперёд, в сторону, назад
	- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.
3.	Технико-тактическое мастерство:
A.	Хореография:
	- demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)
	- battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях
	- battement fondu в сторону
	- grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях
	- port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами
	- adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов
	- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
	- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк)
	- партерная хореография
	Специальные средства:
	- музыкально-двигательное обучение

	- воспроизведение характера музыки через движения
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств
	- музыкальные игры
	- музыкально-двигательные задания, танцы
	- классический экзерсис
Б.	Акробатика:
	- мост, мост с одной ноги
	- кувырки (вперёд, назад, боком)
	- стойки:
	на лопатках
	на груди
	на предплечьях
В.	Базовая техническая подготовка:
	- упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки
	- упражнения для правильной постановки ног и рук
	- маховые упражнения
	- круговые упражнения
	- пружинящие упражнения
	- упражнения в равновесии
Г.	Специальная техническая подготовка:
	1. Виды шагов (на полупальцах):
	- мягкий, пружинящий
	- высокий, острый
	- приставной, скрестный
	- скользящий, перекатный, широкий
	- галопа, польки
	- вальса
	2. Виды бега (на полупальцах):
	- высокий
	- пружинящий
	3. Наклоны и волны:
	- наклон стоя:
	вперёд
	в сторону (на двух ногах)
	в сторону (на одной ноге)
	назад (на двух ногах)
	назад (на одной ноге)
	- наклон на коленях:
	вперёд
	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 45^0 , 90^0 , 180^0 и 360^0
	из приседа
	разножка (продольная, поперечная)
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами
	- с двух ног после наскоков:
	прыжок со сменой ног в 3 позиции
	после приседа
	«олень»
	кольцом
	- толчком одной с места:
	прыжок махом (в сторону, назад)
	- толчком одной с ходу:
	подбивной (в сторону, назад)
	закрытый и открытый
	со сменой ног (впереди, сзади)
	со сменой согнутых ног
	махом в кольцо
	широкий, сгибая и разгибая ногу
	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
	- заднее равновесие
	- боковое равновесие
	6. Вращения:
	- переступанием
	- скрестные
	- одноимённые от 180^0 до 540^0
	- разноимённые от 180^0 до 360^0
	7. Упражнения с мячом
	- махи во всех направлениях
	- круги (большие и средние)
	- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами
	- отбивы:
	однократные и многократные
	со сменой ритма
	разными частями тела
	- броски:
	низкие (до 1 метра) одной и двумя руками
	средние (до 2 метров) двумя и одной рукой
	высокие (свыше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками
	- перекаты:
	по полу
	по двум рукам, по одной руке
	по телу, по спине
	8. Упражнения со скакалкой
	- качания, махи (двумя руками, одной рукой)
	- круги скакалкой:

	2 конца скакалки в 2-х руках
	скакалка сложена вдвое
	один конец скакалки в одной руке, середина в другой
	- вращение скакалкой:
	вперёд и назад
	скрестно вперёд и назад
	двойное вращение вперёд 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
	поперечная, 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 (вперёд и назад)
	на шее
	вокруг туловища (талии)
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением
	- броски:
	вверх и ловля одной рукой после маха, после круга
	одной рукой вперёд
	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. Упражнения с лентой
	- махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали
	- бумеранги, передачи
	11. Упражнения с булавами
	- махи, круги
	- постукивания, «мельницы»
	- вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочередно)
5.	Контрольные испытания

План-график распределения тренировочных часов в группе НП-1года

№	Виды подготовки	месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	1	1									1	1	4
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	4	4	4	4	4	2	6	3	5	54
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	4	4	4	4	6	4	6	2	2	2	48

4.	Акробатика	2	2	5	2	2	2	5	2	2	-	5	2	31
5.	Хореография	3	3	4	5	4	3	5	4	5	2	4	4	46
6.	Спортивно-техническая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	-	4	47
7.	Приемные и переводные нормативы		2							2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		20	27	24	19	18	18	24	19	21	14	15	18	234

Этап начальной подготовки. (2-й, 3-й год)

№ п/п	Содержание материала
I.	Теоретический материал
1	Кратко о художественной гимнастике
2	Правила поведения на тренировке
3	Основы личной гигиены
4	Режим дня гимнастки
5	Общая и специальная физическая подготовка
6	О питании спортсмена
7	Инструктаж по технике безопасности
8	Строение и функции организма
II.	Практика
1.	Общая физическая подготовка:
	- 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
2.	Специальная физическая подготовка:
	3. Пассивная гибкость:
	- складка вперед, грудь касается бедер
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч
	- «выкрут» назад и вперед, кисти узко, руки прямые
	- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, удержание
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
	4. Активная гибкость:
	- удержание ноги вперед, в сторону, назад
	- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.
3.	Технико-тактическое мастерство:
A.	Хореография:
	- demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)
	- battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях
	- battement fondu в сторону
	- grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях
	- port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами
	- adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов
	- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
	- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк)
	- партерная хореография
	Специальные средства:

	- музыкально-двигательное обучение
	- воспроизведение характера музыки через движения
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств
	- музыкальные игры
	- музыкально-двигательные задания, танцы
	- классический экзерсис
Б.	Акробатика:
	- мост, мост с одной ноги
	- кувырки (вперёд, назад, боком)
	- стойки:
	на лопатках
	на груди
	на предплечьях
В.	Базовая техническая подготовка:
	- упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки
	- упражнения для правильной постановки ног и рук
	- маховые упражнения
	- круговые упражнения
	- пружинящие упражнения
	- упражнения в равновесии
Г.	Специальная техническая подготовка:
	12. Виды шагов (на полупальцах):
	- мягкий, пружинящий
	- высокий, острый
	- приставной, скрестный
	- скользящий, перекатный, широкий
	- галопа, польки
	- вальса
	13. Виды бега (на полупальцах):
	- высокий
	- пружинящий
	14. Наклоны и волны:
	- наклон стоя:
	вперёд
	в сторону (на двух ногах)
	в сторону (на одной ноге)
	назад (на двух ногах)
	назад (на одной ноге)
	- наклон на коленях:
	вперёд
	в стороны
	назад
	- волны:
	руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные
	боковая волна
	боковой целостный взмах
	передняя волна и целостный взмах
	обратная волна
	15. Подскоки и прыжки:
	- с двух ног с места:

	выпрямившись
	выпрямившись с поворотом на 45^0 , 90^0 , 180^0 и 360^0
	из приседа
	разножка (продольная, поперечная)
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами
	- с двух ног после наскоков:
	прыжок со сменой ног в 3 позиции
	после приседа
	«олень»
	кольцом
	- толчком одной с места:
	прыжок махом (в сторону, назад)
	- толчком одной с ходу:
	подбивной (в сторону, назад)
	закрытый и открытый
	со сменой ног (впереди, сзади)
	со сменой согнутых ног
	махом в кольцо
	широкий, сгибая и разгибая ногу
	подбивной в кольцо
	16. Упражнения в равновесии:
	- стойка на носках
	- равновесие в полуприседе
	- равновесие в стойке на левой, на правой
	- равновесие в полуприседе на левой, на правой
	- заднее равновесие
	- боковое равновесие
	17. Вращения:
	- переступанием
	- скрестные
	- одноимённые от 180^0 до 540^0
	- разноимённые от 180^0 до 360^0
	18. Упражнения с мячом
	- махи во всех направлениях
	- круги (большие и средние)
	- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами
	- отбивы:
	однократные и многократные
	со сменой ритма
	разными частями тела
	- броски:
	низкие (до 1 метра) одной и двумя руками
	средние (до 2 метров) двумя и одной рукой
	высокие (свыше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками
	- перекаты:
	по полу
	по двум рукам, по одной руке
	по телу, по спине
	19. Упражнения со скакалкой
	- качания, махи (двумя руками, одной рукой)

	- круги скакалкой:
	2 конца скакалки в 2-х руках
	скакалка сложена вдвое
	один конец скакалки в одной руке, середина в другой
	- вращение скакалкой:
	вперёд и назад
	скрестно вперёд и назад
	двойное вращение вперёд 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
	поперечная, горизонтальная
	20. Упражнения с обручем
	- махи одной и двумя руками во всех направлениях;
	- круги одной и двумя руками вверх и вниз
	- вращения:
	правой и левой руками (вперёд и назад)
	на шее
	вокруг туловища (талии)
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением
	- броски:
	вверх и ловля одной рукой после маха, после круга
	одной рукой вперёд
	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)
	21. Упражнения с лентой
	- махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали
	- бумеранги, передачи
	22. Упражнения с булавами
	- махи, круги
	- постукивания, «мельницы»
	- вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочередно)
5.	Контрольные испытания

План-график распределения тренировочных часов в группе НП-2,3года

№	Виды подготовки	месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1	1									1	1	4
2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	6	6	6	6	6	4	8	5	7	78

3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	4	64
4.	Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	44
5.	Хореография	5	5	6	6	6	4	6	6	6	6	2	4	62
6.	Спортивно-техническая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	-	4	56
7.	Приемные и переводные нормативы				2					2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		28	28	28	28	28	26	28	28	28	28	10	24	312

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). (1-й, 2-й год)

Содержание материала
Теоретический материал
<ul style="list-style-type: none"> - о художественной гимнастике; -правила поведения на тренировке; -основы личной гигиены; -режим дня, учёбы и отдыха гимнастки; -основы рационального питания спортсмена; -общая и специальная физическая подготовка; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -строение и функции организма; -основы музыкальной грамоты.
Практика
Общая физическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> -разновидности ходьбы и бега; -ОРУ для всех групп мышц; -ходьба и бег в различных направлениях; -упражнения для мышц брюшного пресса; -упражнения для мышц 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.
Специальная физическая подготовка
<p>1. Пассивная гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -складка вперёд, с гимнастической скамейки; -мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки; -выкрут назад и вперёд, кисти рук прямые; -шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой); -шпагат с гимнастической скамейки (поперечный); -шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке; -шпагат, лицом к гимнастической стенке.
<p>2. Активная гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -удержание ноги вперёд; -удержание ноги в сторону; -удержание ноги назад; -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.
Технико-тактическое мастерство

<p>1. Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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; <p style="text-align: center;">-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк);</p> <ul style="list-style-type: none"> -партерная хореография; -основы движения классического танца; -движения на «середине»; -изучение комплекса на «середине».
2. Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП
3. Специальная техническая подготовка программа 1 разряда
<p><i>Без предмета</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на гибкость на полу; -элементы наклонной группы; -равновесия: кольцо с захватом; -повороты в кольцо, в «ласточке»; -прыжки: подбивной с поворотом, шагом в кольцо, кольцо двумя, шагом споворотом; -упражнение без предмета. <p><i>Скакалка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -броски из различных положений; -движения раскрытой скакалкой; -бонусы на элементах групп А, В; -упражнение со скакалкой. <p><i>Обруч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -броски в различных плоскостях; -бонусы на элементах групп А, В; -упражнение с обручем
4. Акробатика
<ul style="list-style-type: none"> -мост, мост с одной ноги; -кувырки (вперёд, назад, боком); -стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях; -переворот вперёд на две ноги; -переворот вперёд на одну ногу; -переворот назад; -перелёт с коленей в мост на две ноги.
Участие в соревнованиях, контрольные испытания
Восстановительные мероприятия

План-график распределения тренировочных часов в группе УТ-1,2 года

№	Виды подготовки	месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	9	7	7	5	5	5	5	5	5	9	13	13	88
3.	Специальная физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	128
4.	Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Хореография	8	8	8	8	8	6	8	8	6	10	12	12	102
6.	Спортивно-техническая подготовка	16	22	22	24	24	22	26	26	24	16	10	10	242

7.	Приемные и переводные нормативы	2								2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		52	52	52	52	52	48	54	54	52	52	52	52	624

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (3-й, 4-й, 5-й год)

Содержание материала
Теоретический материал
<ul style="list-style-type: none"> - история развития художественной гимнастики; -режим дня, питание и личная гигиена гимнастки; -общая и специальная физическая подготовка; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -основы техники и методики обучения упражнениям художественной гимнастики; -строение и функции организма человека; -значение музыки в художественной гимнастике; -методика проведения учебно-тренировочных занятий; -методика составления произвольных композиций -подготовка к соревнованиям, психологическая готовность к стартам
Практика
Общая физическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ для всех групп мышц; -ходьба и бег в различных направлениях; -упражнения для мышц брюшного пресса; -упражнения для мышц спины; -упражнения на боковые мышцы;
<ul style="list-style-type: none"> -комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; -упражнения для мышц рук и кистей (с предметами); -упражнения для мышц ног и стоп; -комплексы на развитие ловкости и подвижные игры; -круговая тренировка (интервальным, без интервальным методами); -упражнения с отягощениями.
Специальная физическая подготовка
<p>3. Пассивная гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -складка вперёд, с гимнастической скамейки и с 1-й планки гимнастической стенки; -наклоны вперёд, в сторону, наклоны из положения «бабочка», «лягушка»; -медленные наклоны с фиксацией вперёд, в стороны из положения прямой шпагат; -шпагат с наклоном вперёд (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 (вперёд, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами; -растяжка с колена тренером преподавателем; -растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат тренером-преподавателем; -лёжа на животе, складка назад в захват.

<p>4. Активная гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперёд (5-8 серий по 2-5 секунд); -на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек.); -удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперёд; -удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону, поднятие ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.
<p>5. Вестибулярная устойчивость</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 кувырка вперёд, 3 прыжка с поворотом на 360* - любое равновесие на носке; -2 поворота вперёд, 2-3 вертолёт вперёд – любое равновесия, не меняя опорную ногу; -2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие ноги в шпагат; -переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально; -круговая тренировка (интервальным, без интервальным методами).
<p>Технико-тактическое мастерство</p>
<p>5. Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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, 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».
<p>6. Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</p>
<p>7. Специальная техническая подготовка программа КМС</p>
<p><i>Без предмета</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -совершенствование элементов групп В, С; -упражнение без предмета. <p><i>Скакалка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -броски из различных положений; -бонусы на элементах групп В, С; -упражнение со скакалкой. <p><i>Обруч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -броски в различных плоскостях; -бонусы на элементах групп В, С; -упражнение с обручем <p><i>Мяч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -перекаты, броски; -бонусы на элементах групп В, С; -упражнение с мячом. <p><i>Булавы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -броски из различных положений; -бонусы на элементах групп В, С; Упражнение с булавами. <p><i>Лента</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -удержание, круги, рисунок, броски; -бонусы на элементах групп В, С; Упражнение

с лентой. <i>Групповые упражнения с предметами</i> -взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; -групповые упражнения с предметами.
Акробатика
-переворот назад толчком 2-мя ногами; -перелёт с коленей в мост и на одну ногу; -переворот вперёд на полупальцах, нога вперёд в шпагат и обратно; -переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперёд-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 «казачёк»; -различные перелёты из седа на полу.
Участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика
Восстановительные мероприятия

План-график распределения тренировочных часов в группе УТ-3,4,5 года

№	Виды подготовки	месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
2.	Общая физическая подготовка	11	9	7	7	7	5	5	5	5	11	15	14	101
3.	Специальная физическая подготовка	14	14	12	10	10	8	10	10	8	12	12	12	132
4.	Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Хореография	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	92
6.	Спортивно-техническая подготовка	20	26	26	28	30	30	30	30	30	24	18	18	310
7.	Психологическая подготовка			2	2		3	3	3	3				16
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9.	Восстановительные мероприятия			2	2			2	2	2				10
10.	Инструкторская и судейская практика													
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		60	62	62	62	62	58	62	62	62	60	58	58	728

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Содержание материала
Теоретический материал
- история развития и современное состояние художественной гимнастики; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -основы композиции и методика составления произвольных комбинаций -строение и функции организма человека; -методика проведения учебно-тренировочных занятий; -правила судейства, организация и проведение соревнований; -периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки; -планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе; -изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла); -психологическая подготовка.
Практика

Общая физическая подготовка
-комплексы для развития скоростно-силовых качеств;
-комплексы для развития силы; -общая выносливость; -специальная выносливость; -комплексы на развитие ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями
Специальная физическая подготовка
Пассивная гибкость: -растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление; -махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз; - махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10 раз; -растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев).
Активная гибкость: - удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.ХЗ; -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.ХЗ; -равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.ХЗ; -на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд)
Вестибулярная устойчивость - три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии); -3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии); -3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги); 2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).
Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП
Специальная техническая подготовка программа МС
<i>Без предмета</i> -совершенствование элементов групп Д, Е;

<p>-совершенствование связок групп Д, Е</p> <p><i>Скакалка</i></p> <p>-бросковые элементы;</p> <p>-прыжки;</p> <p>-элементы, связки, соединения групп Д, Е;</p> <p>-упражнения со скакалкой (прогоны)</p> <p><i>Обруч</i></p> <p>-бросковые элементы;</p> <p>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</p> <p>-упражнения с обручем (прогоны)</p> <p><i>Мяч</i></p> <p>-бросковые элементы;</p> <p>-перекаты;</p> <p>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</p> <p>-упражнения с мячом (прогоны)</p> <p><i>Булавы</i></p> <p>-бросковые элементы;</p> <p>-«мельницы»;</p> <p>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</p> <p>-упражнения с булавами (прогоны)</p> <p><i>Лента</i></p> <p>-бросковые элементы;</p> <p>-отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»);</p> <p>-работа отяжёлённой лентой;</p> <p>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</p> <p>-упражнения с лентой (прогоны)</p> <p><i>Групповые упражнения с предметами</i></p> <p>-взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;</p> <p>-групповые упражнения с предметами (прогоны).</p>
Акробатика
<p>-подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);</p> <p>-переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);</p> <p>-переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4);</p> <p>-перелёт с коленей в задний шпагат (0,4).</p>
Участие в соревнованиях, контрольные испытания
Инструкторская и судейская практика
Восстановительные мероприятия
Содержание материала
Теоретический материал
<p>- история развития и современное состояние художественной гимнастики;</p> <p>-инструктаж по технике безопасности;</p> <p>-предупреждение травматизма;</p> <p>-основы композиции и методика составления произвольных комбинаций</p> <p>-строение и функции организма человека;</p> <p>-методика проведения учебно-тренировочных занятий;</p> <p>-правила судейства, организация и проведение соревнований;</p> <p>-периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки;</p> <p>-планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе;</p> <p>-изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла);</p> <p>-психологическая подготовка.</p>
Практика
Общая физическая подготовка
<p>-комплексы для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>-комплексы для развития силы;</p> <p>-общая выносливость;</p>

<p>-специальная выносливость; -комплексы на развитие ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями</p>
Специальная физическая подготовка
<p>Пассивная гибкость: -растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление; -махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз; - махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10 раз; -растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев).</p>
<p>Активная гибкость: - удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.ХЗ; -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.ХЗ; -равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.ХЗ; -на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд)</p>
<p>Вестибулярная устойчивость - три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии); -3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии); -3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги); 2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).</p>
Технико-тактическое мастерство
<p>Хореография: -деми 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 направлениях, в разных вариантах и сочетаниях; -ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики; -батман фондю и фрапе во всех направлениях , разных вариантах и сочетаниях; -релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах; -пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами; -гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях; -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений; -маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее; -большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат; -народно-характерные и современные танцы из танца народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока; -«партерная хореография».</p>
Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП
<p>Специальная техническая подготовка программа МС</p>

<p><i>Без предмета</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -совершенствование элементов групп Д, Е; -совершенствование связок групп Д, Е <p><i>Скакалка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; -прыжки; -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения со скакалкой (прогоны) <p><i>Обруч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с обручем (прогоны) <p><i>Мяч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; -перекаты; -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с мячом (прогоны) <p><i>Булавы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; -«мельницы»; -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с булавами (прогоны) <p><i>Лента</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; -отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»); -работа отяжелённой лентой; -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с лентой (прогоны) <p><i>Групповые упражнения с предметами</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; -групповые упражнения с предметами (прогоны).
Акробатика
<ul style="list-style-type: none"> -подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); -переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4); -перелёт с коленей в задний шпагат (0,4).
Участие в соревнованиях, контрольные испытания
Инструкторская и судейская практика
Восстановительные мероприятия

План-график распределения тренировочных часов в группе ССМ

№	Виды подготовки	месяцы											Всего		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15	
2.	Общая физическая подготовка	13	11	8	6	6	6	6	6	6	18	20	22	128	
3.	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	13	13	13	14	16	15	17	181	
4.	Акробатика	8	8	8	8	8	7	8	8	8	6	6	6	89	
5.	Хореография	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132	
6.	Спортивно-техническая подготовка	34	36	40	41	42	40	42	42	42	30	22	30	441	
7.	Психологическая подготовка	3	3		3			3	3		2	3		22	
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6	
9.	Восстановительные мероприятий			2	2	2	2	2	2	2	2			16	
10.	Инструкторская и судейская практика		2	2				2	2	2				10	
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану													
	Медицинское обследование	По графику													
Общее количество часов		88	88	88	88	88	88	80	88	88	88	88	80	88	1040

Этап высшего спортивного мастерства

Содержание материала
Теоретический материал
<ul style="list-style-type: none"> - история развития и современное состояние художественной гимнастики; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -основы композиции и методика составления произвольных комбинаций -строение и функции организма человека; -методика проведения учебно-тренировочных занятий; -правила судейства, организация и проведение соревнований; -периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки; -планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе; -изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла); -психологическая подготовка; -периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.
Практика
Общая физическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> -комплексы для развития скоростно-силовых качеств; -комплексы для развития силы; -общая выносливость; -специальная выносливость;
<ul style="list-style-type: none"> -комплексы на развитие ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями
Специальная физическая подготовка
<p>Пассивная гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление; -махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 20 раз; - махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10-20 раз; -растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев).
<p>Активная гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.ХЗ; -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.ХЗ; -равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.ХЗ; -на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд)
<p>Вестибулярная устойчивость</p> <ul style="list-style-type: none"> - три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии); -3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии); -3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).
Технико-тактическое мастерство

<p>Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> -деми 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 направлениях, в разных вариантах и сочетаниях; -ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики; -батман фондю и фрапе во всех направлениях и разных вариантах и сочетаниях; -релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях с элементами хореографии и художественной гимнастики; -пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами; -гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях; -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений; -маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее; -большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат; -народно-характерные и современные танцы из танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока; -«партерная хореография».
<p>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</p>
<p>Специальная техническая подготовка программа МС</p>
<p><i>Без предмета</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -совершенствование элементов групп Д, Е; -совершенствование связок групп Д, Е <p><i>Скакалка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; -прыжки; -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения со скакалкой (прогоны) <p><i>Обруч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с обручем (прогоны) <p><i>Мяч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; -перекаты; -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с мячом (прогоны) <p><i>Булавы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; -«мельницы»; -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с булавами (прогоны) <p><i>Лента</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -бросковые элементы; -отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»); -элементы, связки, соединения групп Д, Е; -упражнения с лентой (прогоны) <p><i>Групповые упражнения с предметами</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; -групповые упражнения с предметами (прогоны).
<p>Акробатика</p>

-подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); -переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4); -перелёт с коленей в задний шпагат (0,4); -акробатические элементы групп Д, Е с предметами.
Участие в соревнованиях, контрольные испытания
Инструкторская и судейская практика
Восстановительные мероприятия

План-график распределения тренировочных часов в группе ВСМ

№	Виды подготовки	месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	16
2.	Общая физическая подготовка	15	10	6	6	6	6	6	6	6	18	20	22	125
3.	Специальная физическая подготовка	18	18	16	15	15	14	13	13	14	17	16	16	183
4.	Акробатика	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
5.	Хореография	12	12	12	12	12	11	11	12	11	11	11	11	138
6.	Спортивно-техническая подготовка	50	56	56	58	56	52	56	56	54	46	46	44	630
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	30
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9.	Восстановительные мероприятия			2	2	2	2	2	2	2	2			16
10.	Инструкторская и судейская практика		2	2				2	2	2				10
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Медицинское обследование	По графику												
Общее количество часов		108	108	104	104	104	96	104	104	104	104	104	104	1248

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и дополнительная команда. Расчет.

Движение строем. Шаг на месте. Остановка. Движение шагом и бегом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движения в обход. Противоходы налево, направо, наружу. Движения по диагонали, змейкой, улиткой. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).

Упражнения без предмета.

Для мышц рук: поднимание и опускание рук вперед-вверх, назад, в стороны, круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, сгибание и выпрямление рук из различных положений.

Для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в стойке с согнутыми ногами, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях в сиде, с различными положениями и движениями рук.

Для мышц ног: полуприседы, приседы (быстро, медленно, пружиня); поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений с фиксацией конечного положения; махи ногами; прыжки на двух, на одной, с одной на другую. Различные соединения движений ногами с движениями туловищем, руками на месте и в движении.

Упражнения в парах: из различных и.п.- сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты туловища и др.

Упражнения с предметами.

С набивными мячами: поднимание и опускание прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; броски мяча вверх и ловля мяча снизу. От груди, сбоку, из-за головы обеими руками; то же одной рукой, то же с заданиями. Передача мяча. Броски мяча руками, ногами. Круговые движения стоя на коленях, наклоны вперед (назад) с поворотом туловища; броски и ловля мяча двумя руками на месте, в приседе, в движении шагом, перебрасывание мяча из одной руки в другую по дуге и др.

С гимнастической палкой: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных и.п.; сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; поднимание палки вверх и опускание за голову, за спину; из различных и.п. наклоны, повороты, вращательные движения туловищем; перешагивания через палку, прыжки через палку; из положения сидя или лежа перемахи согнутыми и прямыми ногами через палку.

С теннисным мячом: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками, снизу и сверху: бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол (поочередно правой и левой рукой), броски по дуге вправо, влево, перед собой; то же при любых шагах (простые шаги, шаги галопа, шаги польки).

Броски и ловля после удара мяча об пол справа (слева), одной и двумя руками, передвигаясь любым танцевальным шагом; броски из-за кисти под плечо, за спину, броски в цель правой и левой рукой; броски вверх с поворотом кругом и ловля мяча после отбива об пол.

С гантелями (вес 0,5-1 кг.): из различных и.п., сгибание и разгибание рук, круговые движения руками в разных направлениях, различные движения туловищем (наклоны, повороты, приседания и т.п.)

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка и бревно: ходьба и бег без музыки и под музыку, любыми танцевальными шагами; то же с различными предметами в руках (набивной мяч, обруч, скакалка, палка).

Гимнастическая скамейка: лежа в упоре на скамейке сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой), стоя на полу и опираясь ногой о скамейку, наклоны с различными положениями рук и движениями руками;

сидя на скамейке – поднятие ног и наклоны; лежа на скамейке – поднятие ног и туловища до упора на лопатках с медленным опусканием тела в положение лежа и др.

Гимнастическая стенка: из и.п. стоя лицом (боком, спиной) к стенке, нога на 3-5 рейке, наклоны с касанием руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке поднятие согнутых и прямых ног и др. упражнения.

Прыжки: со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Прыжки на гимнастического козла, прыжки через козла, прыжки через козла ноги врозь (высота до 1 м), прыжки через козла с мостика.

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

Упражнения для развития гибкости и амплитуды движений.

Наклоны вперед, назад, в сторону с максимальным напряжением из различных и.п. – сидя, стоя, без опоры, с опорой. Наклоны назад. Мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо. Шпагаты (прямой, поперечный); с наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; медленные движения с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд. Упражнения в парах (с сопротивлением).

Упражнения для развития скоростных качеств.

Различные прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой постоянно сокращая время на определенное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек и т.д.), чередование прыжков с пробежками (на время); чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с обручем, ударами мячом об пол, бег в быстром темпе с переменной направлением (без предметов и с предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Упражнения для развития координации движений.

Жонглирование двумя, тремя мячами. Прыжки через вращающуюся длинную скакалку (с предметами), пробегание по одиночке и парами, под музыку (на определенное количество тактов)

Выполнение небольших учебных комбинаций с предметами и без предметов (без музыки и с музыкой). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие. Прыжки в высоту с места

толчком двумя и с разбега с доставанием подвешенного предмета. Прыжки с предметами в руках.

Упражнения для развития равновесия.

Стойки на полупальцах, в различных положениях. Вертикальное равновесие на одной, другая в сторону, назад, вперед (руки произвольно); то же различными положениями рук и движениями руками.

Равновесия на одной, руки в стороны, вверх (на время). Равновесия с различными предметами в руках. Равновесие на полупальцах. Равновесие на одной, с наклоном вперед, руки в стороны (на время). Равновесия после поворотов и прыжков с задержкой в статической позе.

Акробатические упражнения.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя, из упора присев.

Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях.

Кувырки вперед из положения упор присев, назад в упор присев и на коленях.

То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения одной, двумя ногами в стойке.

Мост из положения лежа на спине, стоя ноги врозь (с помощью); вставание с моста на согнутые ноги.

Элементы народного танца.

Приставные шаги вперед, шаги галопа вперед, назад, в сторону; шаги польки вперед, назад (поодиночке и парами); элементы белорусской пляски – основной шаг вперед, назад, на месте, с поворотом, подскоки с поворотом.

Хореографическая подготовка.

Волны руками (вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные); позиции рук (подготовительная, I, II, III)

Позиции ног (I, V, VI)

Релеве, деми плие, батман тандю, прыжки.

Все позиции рук, все позиции ног, релеве, деми плие, батман тандю, батман жете, рон де жамб пор тер, гранд батман.

Воспитание музыкальности и выразительности, совершенствование ранее изученных элементов, изучение новых элементов: девлюпе, фондю, фраппе.

ВАРИАНТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятия могут быть теоретические, методическими, практическими, учебно-тренировочными и зачетными. На методических занятиях общие и частные вопросы методики изучаются в связи с определенными упражнениями.

Зачетные уроки проводятся в форме соревнований. Содержание их определяется требованиями учебной программы.

В художественной гимнастике существуют и другие формы занятий: утренняя гимнастика (зарядка), состоящая из упражнений художественной гимнастики, самостоятельные тренировочные занятия, соревнования, выступления, лекции, беседы, методические и семинарские занятия.

Утренняя гимнастика обязательна для всех гимнасток. Самостоятельные занятия могут иметь общий характер или служить дополнением к тренировке. В последнем случае на занятиях совершенствуются отдельные упражнения, ликвидируются недостатки физической подготовки. Хорошо организованные самостоятельные занятия, контролируемые преподавателем, содействуют росту спортивного мастерства гимнасток.

15. Учебно-тематический план

Таблица 15

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

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

	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных ВИДОВ мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивно го	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные

культуры в обществе. Состояние современного спорта			процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированностью». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

				рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-техническая база и объекты инфраструктуры:

по адресам:

398043 Липецкая область, г. Липецк, ул. Гагарина, 70 А.,

39043 Липецкая область, г. Липецк, ул. Циолковского, 31 А «СШ № 1»

имеются:

- хореографический зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые.

У Учреждения имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Учреждение обеспечено:

– оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 16

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10

15.	Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
33.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	3
34.	Тренажер «Велоэргометр»	штук	3
35.	Тренажер эллиптический	штук	2
36.	Тренажер «Дель-машина»	штук	1
37.	Тренажер «Тяга сверху»	штук	1
38.	Тренажер «Пресс-машина»	штук	1
39.	Тренажер «Скамья жим под углом вниз»	штук	1
40.	Тренажер «Горизонтальная гиперэкстензия»	штук	3
41.	Тренажер вертикальный	штук	1
42.	Многофункциональный тренажерный комплекс	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 17

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 (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12

7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булавы (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булавы (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

			ющег ося								
18	Чехол для обруча	штук	на обуча ющег ося	-	-	1	12	1	12	1	12
19	Чехол для палки (трости)	штук	на обуча ющег ося	-	-	1	12	1	12	1	12

Учреждение, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание» обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

ГБУ ДО ЛО «СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками: директор, заместители директора, главный инженер, начальники отдела, тренеры–преподаватели, инструкторы–методисты, экономический отдел, отдел материально–технического снабжения, вспомогательный персонал, обслуживающий персонал, отдел по организации приносящей доход деятельности.

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).

Для проведения учебно–тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно–тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера–преподавателя, допускается привлечение тренера–преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной

работы с обучающимися).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ДО ЛО «СШОР по лёгкой атлетике» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

18.Кадровые условия реализации Программы.

ГБУ ДО «ОК СШОР» на отделении по виду спорта «художественная гимнастика» спортивную подготовку укомплектована педагогическими кадрами:

7 тренеров-преподавателей из них:

- 3 тренеров-преподавателей имеет «Высшую» квалификационную категорию;
- 2 тренера-преподавателя имеет «Вторую» квалификационную категорию;
- 2 тренера-преподавателя без категории.

3 хореографа.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "художественная

гимнастика", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ДО «ОК СШОР» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика» в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области».

Список литературы:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев:Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003. - 20 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультураи спорт, 1983. – 129 с.
5. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная системаспортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической

подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.

9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

11. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

12. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

13. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003. - 381 с

14. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.-199С.95

15. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей / Е.К. Аганянц , Е.В. Демидов / Краснодар. Куб. ТАФК,1999

16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1988.

17. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1985.

18. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС, 1983.

19. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике /М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ. гимна-ки и Куб. ТАФК,2001.

20. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта / Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК,1995.

21. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко. - Л.,1989.

22. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимна-кой /Л.А. Карпенко. – Спб. 1999.

23. Кечеджиева . Обучение художественной гимнастике. / Кечеджиева и др. - М.: ФкиС,1985

24. Лисицкая Т.С. Худ. гимна-ка / Учебник для институтов ФКиС / Т.С. Лисицкая - М.: ФкиС, 1982.

25. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев.- М.,ФкиС,1977.

26. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике / Н.А. Овчинникова - Киев, 1990.

27. Озолин Н.Т. Молодому коллеге / Н.Т. Озолин - М.:ФкиС,1988.

28. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов - / В.Н. Платонов - М.: ФкиС,1986.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература,1999.
30. Классификационная программа по художественной гимнастике - М.: Всероссийская федерация худ. гимна-ки,2001.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vfrg.ru>
2. Официальный сайт всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vfrg.ru>
3. Официальный сайт Международной федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fig-gymnastics.com/site>
4. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
5. URL:<http://www.minsport.gov.ru>,
https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2022/02/ekp-na-2022-god-minsporta-rossii-ot-02022022-sportivnaya-gimnastika-str-737-747.pdf.
(ЕКП-единый календарный план спортивных мероприятий РФ)
6. Официальный сайт управления физической культуры и спорта Липецкой области
URL: <https://sport48.ru/>, <https://sport48.ru/node/17799>.
(КП-календарный план физкультурно-массовых и спортивных мероприятий)