

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ГОРОДСКОГО  
ПОСЕЛЕНИЯ ТЕРЕК» ТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от «06» 02 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МКУ ДО «СШОР г.п.Терек»  
  
Ингушев В.Х.  
«  »    2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА».**

Срок реализации программы: \_\_\_\_\_ лет

г.п.Терек,2023г

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности 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) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2.1. На этапе начальной подготовки на:

✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;

✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях; укрепление здоровья.

2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

2.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:  
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

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

3. 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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	6

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

- ✓ групповые тренировочные и теоретические занятия;
- ✓ работа по индивидуальным планам (в ССМ, ВСМ);
- ✓ индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- ✓ комбинированные занятия;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ тестирование и медицинский контроль;
- ✓ участие в соревнованиях и тренировочных сборах;
- ✓ инструкторская и судейская практика спортсменов.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

## Объем соревновательной деятельности

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

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» – лица женского пола;

«мужчины» – лица мужского пола.

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее –Программа).

### Годовой учебно-тренировочный план

№ 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	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		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	82-140	109-187	44-73	44-94
2.	Специальная физическая подготовка	37-75	50-100	131-189	131-243	104-200	125-266
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-12	6-17	22-51	22-65	62-125	87-183
4.	Техническая подготовка	59-109	78-146	364-437	364-468	614-861	761-1181
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка	5-12	6-17	9-29	15-37	21-50	25-66
7.	Психологическая подготовка						
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные	7-16	9-21	44-58	44-75	73-112	87-150



	мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	10-25	12-33
10.	Судейская практика	-	-	-	-		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

б. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	Планирование и контроль спортивной подготовки	Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Документы планирования и их основное содержание: - Составление индивидуальных планов подготовки. - Контроль уровня подготовленности. - Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	формирование здорового образа жизни	- 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;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.	В течение года
2.3	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	- Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		
5.1.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; -антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; - предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	В течение года

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

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы. Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Занятие на тему: равенство и справедливость; • роль правил в спорте; • важность стратегии; • необходимость разделения ответственности; • гендерное равенство. Игровая форма проведения мероприятия «Веселые старты»	1-2 раза в год	проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
	Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов. Теоретические занятия	1-2 раза в год	проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
	Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение спортсмена на сайте РУСАДА	1 раза в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Учебно-тренировочный	Игровая форма проведения мероприятия на тему: «Честная игра»;	1-2 раза в год	проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раза в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Теоретическое занятие на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раза в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинары на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Источники для проведения семинаров: Всемирный антидопинговый кодекс 2021г., памятка по правам спортсмена, памятка процедуры допинга и контроля.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

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

На всех этапах спортивной подготовки спортсмены состоят на учете в спортивном диспансере. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н, спортсмены этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ.

### **Формы медико-биологического контроля**

<b>Вид обследования</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание и организация</b>
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом,



	рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса	стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
Этапное	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний</li> <li>2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций</li> <li>3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа</li> </ol>	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.</li> <li>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья</li> </ol>	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) – основными являются средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа 1 и 2 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ЭССМ, ЭВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе

тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ 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 выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика» и включают:

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания;

			«2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы 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.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» не достает до пола 10-20 см.

3.2.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» – 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» – 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» – выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» – выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» – выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» – выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» – не достает до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены;



			«2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – Удержание равновесия в течение 6 с; «4» – Удержание равновесия в течение 4 с; «3» – Удержание равновесия в течение 2 с; «2» – Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

№ п/п	Упражнения	Единица 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,	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.

	разведение ног в шпагат за 10 с		«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;

			<p>«3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;</p> <p>«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;</p> <p>«1» – завершение переката на груди</p>
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	<p>«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>«2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>«4» – расстояние от пола до бедер 1-5 см;</p> <p>«3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см;</p> <p>«2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги;</p> <p>«1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.</p>
2.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены	балл	<p>«5» – расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более.;</p> <p>«4» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;</p> <p>«3» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см;</p>

	(расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)		«2» – расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; «1» – форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» – 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.6.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз.
2.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.

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

	на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста)		«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

№ п/п	Упражнения	Единица 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;

			<p>«2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.</p>
1.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«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.</p>
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	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 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.</p>
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.</p>
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p>



			<p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5»- 36-37 раз</p> <p>«4» – 35 раз;</p> <p>«3» – 34 раза;</p> <p>«2» – 33 раза;</p> <p>«1» – 32 раза.</p>
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	<p>«5» – сохранение равновесия 5 с и более;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 1 с.</p>
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	<p>«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;</p> <p>«3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;</p> <p>«2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону;</p> <p>«1» – амплитуда 145 градусов.</p>
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	<p>«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали;</p> <p>«4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад;</p> <p>«3» – амплитуда 160-145 градусов;</p> <p>«2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;</p> <p>«1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.</p>
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой.	балл	<p>«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>«4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>«3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p>

	То же с другой ноги.		«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. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола 1-5 см; «3» – расстояние от пола 6-10 см спереди;

			«2» – расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» – расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» – расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; «4» – расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; «3» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «2» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5.	Упражнение «Складка-книжка» – из исходного положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх, поднимая туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: «5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз.
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раз; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	«5» – 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; «4» – 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали;

			<p>«3» – 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали;</p> <p>«2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали;</p> <p>«1» – 8 раз выше горизонтали.</p>
2.8.	Из исходного положения лежа на животе – прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	<p>«5» – 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе;</p> <p>«4» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«3» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«2» – 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.</p>
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	<p>«5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>«4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>«3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>«2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>

2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	<p>«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед.</p>
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5» – 38-39 раз;</p> <p>«4» – 36-37 раз;</p> <p>«3» – 34-35 раз;</p> <p>«2» – 31-33 раза;</p> <p>«1» – 29-30 раз.</p>
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа;</p> <p>«4» – 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами;</p> <p>«3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками;</p> <p>«2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений;</p> <p>«1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.</p>
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование	балл	<p>«5» – 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа;</p>

	булавами двумя руками в течение 10 с		«4» – 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень

**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».**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	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 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в

	ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)		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.
1.3.	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» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками

	с двойным вращением вперед за 10 с		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 4с.
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; «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.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мужчин			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см спереди; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди.
2.2.	Исходное положение – поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов.	балл	«5» – сед, угол в ногах 180 градусов, в наклоне спина прямая ноги выпрямлены, руки в стороны; «4» – не выполнение одного из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160 градусов; «3» – не выполнение двух критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140 градусов.

2.3.	Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке)	Балл	«5» – 10 раз; «4» – 8 раз; «3» – 6 раз; «2» – 4 раза; «1» – 2 раза.
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раза; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз.
2.5.	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 градусов	балл	«5» – 10 раз поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки; «4» – 7 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» – 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; «1» – 2 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали.
2.6.	Исходное положение – сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м.	балл	«5» – преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» – преодоление 4 м каната; «3» – преодоление 3 м каната; «2» – преодоление 2 м каната; «1» преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа.
2.7.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	«5» – 40 раз; «4» – 38-39 раз; «3» – 35-37 раз; «2» – 33-34 раза; «1» – 31- 32 раза.
2.8.	Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50x50 см	балл	«5» – четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; «4» – четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); «3» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами);

			<p>«2» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата);</p> <p>«1» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата).</p>
2.9.	<p>Стоя в круге диаметром 1 м, бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360 градусов и ловля палки</p>	балл	<p>«5» – выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии);</p> <p>«4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии);</p> <p>«3» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга;</p> <p>«2» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами;</p> <p>«1» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами.</p>
2.10.	<p>Исходное положение – основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук.</p>	балл	<p>«5» – 6 бросков, точное положение частей тела;</p> <p>«4» – 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага.</p>
2.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### **Этап начальной подготовки**

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (6-8 лет)

- возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

- ✓ Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.
- ✓ Обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.
- ✓ Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.
- ✓ Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
- ✓ Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
- ✓ Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, обручем.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и обручем, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение контрольных нормативов.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Гимнастки учебно-тренировочных групп (8-12 лет), занимающиеся на этапе спортивной специализации, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

Цель учебно-тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

- ✓ Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
- ✓ Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
- ✓ Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
- ✓ Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
- ✓ Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
- ✓ Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
- ✓ Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8-12

лет

являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.

3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства гимнасток является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

- ✓ Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
- ✓ Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
- ✓ Освоение сложных и сверхсложных элементов.
- ✓ Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях.
- ✓ Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
- ✓ Приобретение опыта формирования предстартовой предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- ✓ Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
- ✓ Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

Основными средствами подготовки гимнасток 13-15 лет являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

## **Этап высшего спортивного мастерства**

Целью этапа высшего спортивного мастерства гимнасток является выполнение высоких нормативов: мастера спорта и мастера спорта международного класса, а также достижение высоких результатов в крупнейших официальных соревнованиях: чемпионатах региона, России, Европы, Мира, Олимпийских игр.

- ✓ Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
- ✓ Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
- ✓ Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
- ✓ Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
- ✓ Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
- ✓ Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
- ✓ Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга, выполнение норматива мастера спорта, мастера спорта международного класса.

### Основные средства этого этапа:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модальных тренировок.

## **Программный материал для практических занятий**

### **Этап начальной подготовки (1 год)**

#### **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
- поднятие ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.

## **3. Техничко-тактическое мастерство:**

### **А. 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 450, 900, 1800 и

3600 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 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 - боковое равновесие

#### 6. Вращения:

- переступанием
- скрестные
- одноимённые 720 градус

#### *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

#### *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

- оббивание 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

### *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)

## **Этап начальной подготовки (2 год)**

### **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:**

- 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
- 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

Активная гибкость:

- удержание ноги вперёд, в сторону, назад
- поднятие ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.

### **3. Техничко-тактическое мастерство:**

#### **А. 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 360

градусов 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 720 градусов

#### *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

#### *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

#### *Упражнения с обручем*

- махи одной и двумя руками во всех направлениях;
- круги одной и двумя руками вверху и внизу
- 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)

#### *Упражнения с лентой*

- махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали
- бумеранги, передачи

#### *Упражнения с булавами*

- махи, круги
- постукивания, «мельницы»
- вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочередно)

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет**

#### **1. Общая физическая подготовка**

- 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.

#### **гибкость:**

- 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.

### **Активная гибкость:**

- удержание ноги вперёд;
- удержание ноги в сторону;
- удержание ноги назад;
- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

## **2. Техничко-тактическое мастерство Хореография:**

- деми плие и гран плие по 1, 2,3 и 5 позициям (лицом к опоре);
- батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях;
- батманы фондю в сторону;
- гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом);
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям;
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк);
- партерная хореография;
- основы движения классического танца;
- движения на «середине»;
- изучение комплекса на «середине».

## **Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП**

### **Специальная техническая подготовка**

#### *программа 1 разряда*

#### **Без предмета**

- 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 с поворотом;
- упражнение без предмета.

#### **Скакалка**

- броски из различных положений;
- движения раскрытой скакалкой;
- бонусы на элементах групп А, В;
- упражнение со скакалкой.

#### **Обруч**

- броски в различных плоскостях;
- бонусы на элементах групп А, В;



-упражнение с обручем

### **Акробатика**

- 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.

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) св. 3-х лет**

### **1. Общая физическая подготовка**

- ОРУ для всех групп мышц;
- ходьба и бег в различных направлениях;
- упражнения для мышц брюшного пресса; -упражнения для мышц спины; -упражнения на боковые мышцы;
- 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, безинтервальным методами); -упражнения с отягощениями.

### **2. Специальная физическая подготовка**

#### *Пассивная гибкость:*

- 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.

#### *Активная гибкость:*

- 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.

### **Вестибулярная устойчивость**

- 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, безинтервальным методами).

### **3. Техничко-тактическое мастерство**

#### **Хореография:**

- 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».

### **4. Специальная техническая подготовка**

#### **Без предмета**

- совершенствование элементов групп В, С;
- упражнение без предмета.

#### *Скакалка*

- броски из различных положений;
- бонусы на элементах групп В, С;
- упражнение со скакалкой.

#### *Обруч*

- броски в различных плоскостях;
- бонусы на элементах групп В, С;
- упражнение с обручем

### *Мяч*

- перекаты, броски;
- бонусы на элементах групп В, С;
- упражнение с мячом.

### *Булавы*

- броски из различных положений;
- бонусы на элементах групп В, С;
- Упражнение с булавами.

### *Лента*

- удержание, круги, рисунок, броски;
- бонусы на элементах групп В, С;
- Упражнение с лентой.

### *Групповые упражнения с предметами*

- взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; -групповые упражнения с предметами.

## **Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП Программа КМС**

### **7. Специальная техническая подготовка**

#### *Без предмета*

- совершенствование элементов групп
- упражнение без предмета.

#### *Скакалка*

- броски из различных положений;
- упражнение со скакалкой.

#### *Обруч*

- броски в различных плоскостях;
- упражнение с обручем

#### *Мяч*

- перекаты, броски;
- упражнение с мячом.

#### *Булавы*

- броски из различных положений;
- Упражнение с булавами.

#### *Лента*

- удержание, круги, рисунок, броски;
- мастерство на элементах
- Упражнение с лентой.

#### *Групповые упражнения с предметами*

- 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.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

### **1. 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

### **2. 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
  - поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек
  - равновесие с прямой ногой назад – 5 сек
  - 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).

### **3. Техничко-тактическое мастерство**

#### **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 ляп 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 танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока;

-«партерная хореография».

### **4. Базовая техническая подготовка в комплексе с**

#### **ОФП Специальная техническая подготовка**

##### **программа МС**

##### **Скакалка**

-бросковые элементы;

-прыжки;

-элементы, связки, соединения групп

-упражнения со скакалкой (прогоны)

##### **Обруч**

-бросковые элементы;

- элементы, связки

-упражнения с обручем (прогоны)

##### **Мяч**

-бросковые элементы;

- перекаты;
- элементы, связки
- упражнения с мячом (прогоны)

#### Булавы

- бросковые элементы;
- «мельницы»;
- элементы, связки
- упражнения с булавами (прогоны)

#### Лента

- бросковые элементы;
- отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»);
- работа отяжелённой лентой;
- элементы, связки
- упражнения с лентой (прогоны)

#### Групповые упражнения с предметами

- взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; -
- групповые упражнения с предметами (прогоны).

#### **Акробатика**

- 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).

#### **5. Специальная техническая подготовка программа МС**

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### **1. 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

#### **2. 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 – 20 раз;

- махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10-20 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).

### **3. Техничко-тактическое мастерство**

#### **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 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, танцы народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока; -«партерная хореография».

#### **Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП**

#### 4. Специальная техническая подготовка программа МС Скакалка

-бросковые элементы;  
-прыжки; -элементы,  
связки  
-упражнения со скакалкой (прогоны)

##### *Обруч*

-бросковые элементы;  
- элементы, связки  
-упражнения с обручем (прогоны)

##### *Мяч*

-бросковые элементы;  
-перекаты;  
- элементы, связки  
-упражнения с мячом (прогоны)

##### *Булавы*

-бросковые элементы;  
-«мельницы»;  
- элементы, связки  
-упражнения с булавами (прогоны)

##### *Лента*

-бросковые элементы;  
-отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»);  
- элементы, связки  
-упражнения с лентой (прогоны)

##### *Групповые упражнения с предметами*

-взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; -  
групповые упражнения с предметами (прогоны).

#### 15. Учебно-тематический план и включает темы по теоретической подготовке:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		



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	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

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

	ое и структурное ядро спорта			Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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» относятся слова и словосочетания, содержащие в своем наименовании «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.

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

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-технические условия реализации Программы**

<b>№</b>	<b>Название</b>
<b>Материальная база, находящаяся в оперативном управлении</b>	
1	СК с бассейном "На Ереванской" по адресу: ул. Ереванская, 20-2-1 (спортивный зал 42 х 24 м, зал хореографии 11,67 х 10,66 м, раздевалки, душевые)
2	СК "Россошанский" по адресу: Россошанский пр-д, 4-4-2 (спортивный зал 36 х 18 м, зал хореографии 12 х 6 м, раздевалки, душевые)
5	СК "Чертановский" по адресу: ул. Чертановская 59А, стр.2 (спортивный зал 36 х 18 м, зал хореографии 12 х 6 м, раздевалки, душевые)

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

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 1);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 1

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12

13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1



**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12

10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Таблица № 2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				КОЛИЧЕСТВО	срокексплуатации(лет)	КОЛИЧЕСТВО	срокексплуатации(лет)	КОЛИЧЕСТВО	срокексплуатации(лет)	КОЛИЧЕСТВО	срокексплуатации(лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## **18. Кадровые условия реализации Программы:**

✓ Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

✓ Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным 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)

✓ Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный закон №329-ФЗ от 04 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации № 412 – ФЗ от 06 декабря 2011 года «О внесении изменений в Федеральный закон «Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика №984 от 15.11.2022г.

4. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб. Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
6. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983.
7. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003.
8. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.
9. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988.
10. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.
11. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.
12. Художественная гимнастика / Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003.
13. Образовательная программа по художественной гимнастике/ Резникова Л.А., Булгакова Е.А.- г.Барнаул, КДЮСШ, 2012 г.
14. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991.
15. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Падалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, Краснодар, 2003.

### **Список Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
6. Важные факты и основные моменты:  
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
7. Вопросы о допинге:  
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
8. Родителям о допинге:  
<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390195

Владелец Ингушев Валерий Хажпагович

Действителен с 05.04.2024 по 05.04.2025