

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа «Юность»**

ПРИНЯТО:

Решение
педагогического совета
МАУ ДО СШ "Юность"
Протокол № 3 от «24» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ "Юность"

Э.Ю. Антонов

Пр. № 24 от «24» 08 2023 г.



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

Возраст обучающихся: 6–17 лет
Срок реализации программы: 12 лет

Автор-составитель:
Большакова Н.В.,
инструктор-методист

ЗАТО г. Железногорск
2023

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённым приказом Минспорта России от 15.11.2022 года № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – ФССП).

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «художественная гимнастика» – 0520001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Булавы	052	001	1	8	1	1	Я
Групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
Лента	052	010	1	8	1	1	Б
Мяч	052	002	1	8	1	1	Б
Обруч	052	003	1	8	1	1	Б
Скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
Многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
Многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
Групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
Групповое упражнение - два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
Групповое упражнение - один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
Командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования Спортивная школа «Юность» (далее – Спортивная школа) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённой приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. №1350 «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и

дополнениями);

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

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. №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) выполнять 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» (с изменениями и дополнениями);

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

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

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

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

«Художественная гимнастика» – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в спортивных соревнованиях спортсменов с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

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

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2. В таблице № 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на

этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки (девочки)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	12	2
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	12	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Спортивной школе

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом:

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

– объёмов недельной тренировочной нагрузки;

– выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

– спортивных разрядов;

– возраста обучающегося;

– наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «художественная гимнастика».

2) возможен перевод обучающихся из других Спортивных школ.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2.

2.2. Объем Программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	4	5	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами образовательного процесса, применяющиеся при реализации Программы являются:

- групповые и индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация (тестирование и контроль).

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) –

трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

– не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		- -
2.5	Просмотры учебных тренировок	-	до 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

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

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице № 5.

Объём соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Спортивной школой указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий ис учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

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

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

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

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности по виду спорта (женщины)

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

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

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

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

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

Спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но необособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки (девочки)**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;

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

физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	12	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24		6-12				2-6	
1	Общая физическая подготовка	122	151	52	52	52	59	64	32
2	Специальная физическая подготовка	62	86	133	133	133	141	175	149
3	Спортивные соревнования	7	8	31	31	31	34	45	75
4	Техническая подготовка	94	137	335	335	335	407	449	637
5	Тактическая подготовка	2	2	7	7	7	8	9	41
6	Теоретическая подготовка	9	13	12	12	12	15	18	
7	Психологическая подготовка	1	1	5	5	5	6	6	
8	Инструкторская практика								18
9	Судейская практика								
10	Промежуточная аттестация (тестирование и контроль)	2	3	6	6	6	8	9	88
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	12	14	14	14	14	17	
12	Восстановительные мероприятия	3	3	29	29	29	36	40	
	Общее количество часов в год	312	416	624	624	624	728	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания данных качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания. Главными факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Тренер-преподаватель постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, письменный выговор, отчисление, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий и участия в соревнованиях. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения. При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в сети «Интернет» на официальном сайте школы. Тем самым

обучающиеся получают информацию о лучших спортсменах школы и города. На итоговом мероприятии по окончании учебного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры-преподаватели и обучающиеся, достигшие высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Эффективной формой воспитательной работы является торжественное празднование дня открытия школы и выпуска окончивших обучение, торжественный приём новых спортсменов.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путём педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных 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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
------	---	--	----------------

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 9).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школой).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность – антидопинговой образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследования, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов,

мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а так же иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

Запрещённая субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведённых в Запрещённом списке.

Запрещённый список – список, устанавливающий перечень Запрещённых субстанций и Запрещённых методов.

Запрещённый метод – любой метод, запрещённый в Запрещённом списке

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23.59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнований или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов,

которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещённых субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне не ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов, а также
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование – повышение осведомлённости, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание – исключение потенциальных доперов путём

обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление – эффективная система тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но так же эффективно защищает чистых спортсменов и дух спорта, путём нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программа, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

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

Нормативные документы, регламентирующие использование допинга в спорте:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и запрещённые методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или

маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера, тренера-преподавателя, врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: дисквалификация на 4 года (минимум 2 года) по ст.2.1, 2.2., 2.3., 2.5., 2.6., 2 года (минимум 1 год) по ст. 2.4., 2.10., от 2 до 4 лет по ст. 2.9., от 4 лет до пожизненно по ст. 2.7.,2.8.;
- второе нарушение: исходя из того, что больше: 6 месяцев или ½ срока за первое нарушение без учёта ст.10.6 или двойной срок за нарушение, если бы оно было первым без учёта ст.10.6;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Срок дисквалификации может быть сокращен в следующих случаях:

- применена особая субстанция и доказана незначительная вина/халатность спортсмена;
- допинг попал в организм спортсмена с загрязнённым продуктом;
- спортсмен оказал существенное содействие в раскрытии или установлении нарушений антидопинговых правил;

- спортсмен признал нарушение антидопинговых правил в отсутствие других доказательств;
- спортсмен своевременно признал нарушения (сразу после предъявления обвинения);

Дисквалификация может быть отменена, если спортсмен доказал отсутствие вины или халатности.

Спортсмены должны знать, что использование в спорте запрещенных веществ и методов чревато серьезными последствиями не только для спортивного будущего, но и для здоровья самого спортсмена.

Последствиями приема анаболических стероидов могут быть заболевания печени, артериальная гипертензия, повышение уровня холестерина в крови, нарушения функции почек и печени, существенно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, бесплодие. Кроме того, последствиями приёма анаболических стероидов могут быть психологическая зависимость, депрессии, резкая смена настроений и агрессия.

При применении гормона роста возможны следующие побочные эффекты: диабет, сердечная недостаточность, повышенное кровяное давление, задержка вывода из организма воды и натрия, гигантизм.

Побочными эффектами приема бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение функции сердца и другие.

Использование диуретиков не по медицинским показаниям, несёт угрозу для здоровья спортсмена: головокружение и обмороки, обезвоживание, тошнота, судороги, аритмия. Обезвоживание организма всегда отрицательно сказывается на физическом состоянии спортсменов.

Побочными эффектами применения стимуляторов являются: нарушение терморегуляции организма, обезвоживание, беспокойство и агрессия, потеря веса, аритмия, повышенное давление, риск инфаркта.

Побочными эффектами от использования генного допинга могут быть: развитие рака, возникновение аллергии, нарушение обмена веществ и др.

Кровяной допинг – это применение крови с целью увеличения количества эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга запрещено. Применение кровяного допинга может нанести серьёзную угрозу здоровью спортсмена. В числе побочных эффектов возможно нарушение функции почек, нарушение кровообращения, тромбоз и сердечная недостаточность, метаболический шок и смерть при использовании несовместимой группы крови.

При применении каннабиноидов у человека наблюдается учащение пульса, усиление сердцебиения, артериальное давление, головокружение, тошнота, рвота, психоз, нарушение мозгового кровообращения и др.

Побочными эффектами применения бета-блокаторов являются: пониженное давление, бронхостеноз, сердечная недостаточность, депрессия, нарушение половой функции.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительские собрания;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
				сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Таблица № 10

СС-1	СС-2	СС-3	СС-4,5
Освоение терминологии, принятой в художественной гимнастике	Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими элементы трудности тела и предмета, и находить ошибки	Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические элементы трудности тела и предмета, на тренировках и на соревнованиях	Составление комплексов упражнений по физической и технической подготовке на изученном программном материале данного года обучения
Изучение состава и обязанности судейских бригад, основных положений Правил соревнований, таблиц трудностей элементов, таблиц фундаментальных и нефундаментальных технических групп предметов, таблиц критериев в рисках и мастерствах.	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению технике элементов художественной гимнастике	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим элементам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке
Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	Шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики		Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике

Проведение практических занятий по проверке изученного материала.	Судейство на учебно-тренировочных занятиях в своей группе.	Судейство на соревнованиях. Выполнение обязанностей судей в поле, на линии, при участниках.	Судейство на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей судей и секретаря.
---	--	---	---

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсмена. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления.

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

Медико-биологические средства восстановления.

1. Витаминизация (фармакотерапия).
2. Физиотерапия.
3. Гидротерапия.
4. Массаж.

5. Русская парная баня или сауна.

Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.

Психологические методы восстановления.

1. Психорегулирующие тренировки.
2. Разнообразный досуг.
3. Комфортабельные условия быта.
4. Создание положительного эмоционального фона во время отдыха.
5. Цветовые и музыкальные воздействия.
6. Постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.
7. Психомышечная тренировка (рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных выступлений).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Основное применение гигиенических средств восстановления: режим дня, планирование тренировочных занятий, общий режим занятий в школе, организация питания и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

3. Система контроля

Система контроля включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию.

Промежуточная аттестация проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а также всего объёма знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту

совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

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:

1.1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1.2. 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.

1.3. 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.

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.

Ежегодно приказом Спортивной школы утверждаются сроки проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов и члены комиссии.

Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с графиком проведения.

Оценивание результатов сдачи контрольных нормативов проходит согласно разработанным критериям, прописанным в Программе по приему и оценке контрольных и контрольно-переводных нормативов и теоретической подготовленности среди обучающихся. Для перевода на следующий этап обучения в группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать средний балл – 3,7 балла.

Явка на прохождение контрольных нормативов обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче нормативов без уважительной причины может являться поводом для отчисления занимающегося из МАУ ДО СШ «Юность».

Для занимающихся, не явившихся на нормативы по уважительной причине, контрольные нормативы будут назначены на другое время.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	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 округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положение 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 согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание 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.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги 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 ноги 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 более 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты «2» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Для УТГ-1			
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
1.2.	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
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 положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
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 дополнительными прыжками с одним вращением
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо» То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движением туловищем с потерей равновесия «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч в лицевой	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;

	плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.		«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
1.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для УТГ-2			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2.2.	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.	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.
2.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз

2.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«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>
2.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 17 раз;</p> <p>«4» – 16 раз;</p> <p>«3» – 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 14 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 13 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением</p>
2.7.	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;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«1» – недостаточная фиксация равновесия</p>
2.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	<p>«5» – нога зафиксирована на уровне головы;</p> <p>«4» – нога зафиксирована на уровне плеч;</p> <p>«3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;</p> <p>«2» – нога параллельно полу;</p> <p>«1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь</p>
2.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	<p>«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу</p> <p>«4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <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 движением туловищем с потерей равновесия</p> <p>«1» – завершение переката на груди</p>

2.10.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
2.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Для УТГ-3			
3.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
3.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10 15 см с поворотом бедер внутрь
3.3.	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.

3.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 11 раз; «4» – 10 раз; «3» – 9 раз; «2» – 8 раз; «1» – 7 раз
3.5.	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
3.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 18 раз; «4» – 17 раз; «3» – 16 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 15 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 14 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
3.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо» То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
3.8.	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

3.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	<p>«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу</p> <p>«4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <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 движением туловищем с потерей равновесия</p> <p>«1» - завершение переката на груди</p>
3.10.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	<p>«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, 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 частей 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
4. Для группы УТГ-4			
4.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	<p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;</p> <p>«4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см;</p> <p>«3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см;</p> <p>«2» – захват только одной рукой;</p> <p>«1» – без наклона назад</p>
4.2.	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>

4.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	<p>«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз;</p> <p>«4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p>
4.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 12 раз и более;</p> <p>«4» – 11 раз;</p> <p>«3» – 10 раз;</p> <p>«2» – 9 раз;</p> <p>«1» – 8 раз</p>
4.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«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>
4.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 19 раз;</p> <p>«4» – 18 раз;</p> <p>«3» – 17 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 16 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 15 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением</p>
4.7.	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;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«1» – недостаточная фиксация равновесия</p>

4.8.	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
4.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движением туловищем с потерей равновесия «1» – завершение переката на груди
4.10.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
4.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
5. Для УТГ-5			
5.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад

5.2.	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>
5.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	<p>«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз;</p> <p>«4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p>
5.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 12 раз и более;</p> <p>«4» – 11 раз;</p> <p>«3» – 10 раз;</p> <p>«2» – 9 раз;</p> <p>«1» – 8 раз</p>
5.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«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>
5.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 20 раз;</p> <p>«4» – 19 раз;</p> <p>«3» – 18 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 17 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 16 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением</p>

5.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо» То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
5.8.	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
5.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия «1» - завершение переката на груди
5.10.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч в лицевой	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;

	плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.		«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
5.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1	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.

Таблица № 13

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 измерения	Норматив
1. Для ССМ-1			
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
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;

			<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>
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;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«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;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов .</p>
1.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 14 раз;</p> <p>«4» – 13 раз;</p> <p>«3» – 12 раз;</p> <p>«2» – 11 раз;</p> <p>«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;</p> <p>«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	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо» То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с;
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая в сторону - вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной одной ноги, другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов

1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов
1.12	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине
1.13	В стойке на полупальцах в круге с 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 би 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 ССМ-2			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;

			<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.	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;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«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;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов .</p>
2.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 14 раз;</p> <p>«4» – 13 раз;</p> <p>«3» – 12 раз;</p> <p>«2» – 11 раз;</p> <p>«1» – 10 раз</p>
2.5.	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;</p> <p>«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>

2.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 37-38 раз; «4» – 36 раз; «3» – 35 раз; «2» – 34 раза; «1» – 33 раза
2.7.	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 6 с и более; «4» – сохранение равновесия 5 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» – сохранение равновесия 3 с; «1» – сохранение равновесия 2 с;
2.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая в сторону - вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов
2.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной одной ноги, другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
2.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов

2.11.	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
2.12	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
2.13	В стойке на полупальцах в круге с 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 би переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
2.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Для ССМ-3			
3.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
3.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;

			<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>
3.3.	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;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«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;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов .</p>
3.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 14 раз;</p> <p>«4» – 13 раз;</p> <p>«3» – 12 раз;</p> <p>«2» – 11 раз;</p> <p>«1» – 10 раз</p>
3.5.	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;</p> <p>«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>

3.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 38-39 раз; «4» – 37 раз; «3» – 36 раза; «2» – 35 раза; «1» – 34 раза
3.7.	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 7 с и более; «4» – сохранение равновесия 6 с; «3» – сохранение равновесия 5 с; «2» – сохранение равновесия 4 с; «1» – сохранение равновесия 3 с;
3.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая в сторону - вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов
3.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной одной ноги, другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
3.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов

3.11.	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
3.12	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
3.13	В стойке на полупальцах в круге с 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 би переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
3.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
4. Для ССМ-4			
4.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
4.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;

			<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>
4.3.	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;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«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;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов .</p>
4.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 15 раз;</p> <p>«4» – 14 раз;</p> <p>«3» – 13 раз;</p> <p>«2» – 12 раз;</p> <p>«1» – 11 раз</p>
4.5.	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;</p> <p>«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>

4.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 39-40 раз; «4» – 38 раз; «3» – 37 раз; «2» – 36 раз; «1» – 35 раз
4.7.	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 8 с и более; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4 с;
4.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая в сторону - вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов
4.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной одной ноги, другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
4.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов

4.11.	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
4.12	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
4.13	В стойке на полупальцах в круге с 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 би переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
4.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
5. Для ССМ-5			
5.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
5.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;

			<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>
5.3.	<p>Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)</p>	балл	<p>«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«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;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов .</p>
5.4.	<p>Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 15 с</p>	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 15 раз;</p> <p>«4» – 14 раз;</p> <p>«3» – 13 раз;</p> <p>«2» – 12 раз;</p> <p>«1» – 11 раз</p>
5.5.	<p>Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад за 10 с</p>	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«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>

5.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 40-41 раз; «4» – 39 раз; «3» – 38 раз; «2» – 37 раз; «1» – 36 раз
5.7.	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 9 с и более; «4» – сохранение равновесия 8 с; «3» – сохранение равновесия 7 с; «2» – сохранение равновесия 6 с; «1» – сохранение равновесия 5 с;
5.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая в сторону - вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов
5.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной одной ноги, другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
5.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов

5.11.	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
5.12	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
5.13	В стойке на полупальцах в круге с 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 би переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
5.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1	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.

4. Рабочая программа тренера-преподавателя

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

4.1 Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Общеразвивающие упражнения:

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка»,

«направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Спортивные и подвижные игры:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45°, 90° (горизонтальные), 135° и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90°), низкие (135° и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45°, 90°, 135°, 180° и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасса, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90°, 180°, 360°, 540° и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные

Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую безсмены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Этап начальной подготовки		
1 год	1. Повороты:	

<p>обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе 2.Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> - на пассе - в полуприседе -переднее - на колене нога вперед 3.Волны: <ul style="list-style-type: none"> - руками - расслабление рук - волна вперед 4.Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки 5.Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок 6.Контроль техники исполнения элементов
<p>2 год обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1.Повороты: <ul style="list-style-type: none"> -одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди - казачок 2. Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо 3.Волны: <ul style="list-style-type: none"> - вперед и обратная - руками 4.Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя 6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов
<p><i>Тренировочный этап</i></p>	
<p>1 и 2 год обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1.Повороты: <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке 2. Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклоном - в кольцо - «планше» 3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед -волна с круговым движением корпуса

	<p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затыжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затыжке <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>
3 и 4 год обучения	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо - в кольцо без помощи - в затыжку - «планше» - заднее - боковое с отклоном - «качели» - подъем волной <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затыжку - «планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пассе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затыжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание
5 год обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
Этап совершенствования спортивного мастерства	Элементы с повышенной сложностью, комбинации из различных элементов

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
Отбивы	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные
	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекаат, обкрутку, вращения, и др.
Передачи	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
	простые	перед собой, над собой
Перекааты	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	по телу	по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Обкрутки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Фигурные движения	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Прыжки через предмет	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Элементы входом в предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Складывание предметов	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	м, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища
Этап начальной подготовки		
1 год обучения	Скакалка - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку	

	<ul style="list-style-type: none"> - мельница Обруч - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу
2 год обучения	<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном седе - прыжки с двойным вращением - козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом <p>Мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками 1.- отбивы многократные - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой - бросок, присед-ловля одной рукой - отбив, кувырок-ловля - маленькие броски 2. Движения с партнером: - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.- разнообразные хваты - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вертушки вокруг кисти - вертушки без помощи - вертушки с передачей - прыжки в обруч - широкие прыжки в обруч - большие перекаты по телу и полу - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) 2. Движения с партнером: - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей
Тренировочный этап	
1 год обучения	<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков: - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости

- в лицевой плоскости
 - с проходом
 - из-за спины
 - без помощи
 - двойное эшапе во всех плоскостях
 - DER(бросок с вращательным движением)
 - элементы мастерства
2. Движения с партнером:
- переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)
 - скрестные прыжки вперед и назад
- броски и ловля скакалки:
- в боковой плоскости
 - в лицевой плоскости
 - с проходом
 - из-за спины
 - без помощи
 - двойное эшапе во всех плоскостях
 - DER(бросок с вращательным движением)
 - элементы мастерства
- Обруч**
1. Перекаты обруча по телу:
- переброски под различными частями тела
 - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела
 - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)
2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях
- Мяч**
1. Перекаты:
- перекаты по различным частям тела
 - по ногам
 - по телу лежа на полу
 - восьмерки и выкруты
 - броски и ловля на трудности тела
 - нестабильный баланс
 - отбивы без помощи
 - DER (броски с вращением тела)
 - элементы мастерства
2. Движения с партнером
- Булавы**
- покачивания во всех плоскостях
 - средние круги во всех плоскостях
1. Мельницы на различных плоскостях
- ассиметричная работа булав
 - улита, обратная улита
 - перекаты булав по рукам, по телу
 - обволакивания булав
 - маленькие броски различными способами
 - одной булавой и двух
 - броски без помощи
 - броски под ногой
 - ассимитричные броски
 - каскад
 - поточные
 - DER (броски с вращение тела)
 - элементы мастерства
- Различные способы ловли:
- ловля без зрительного
 - ловля без помощи рук
 - ловля под ногой
 - с немедленным выбросом
2. Движения с партнером
- Лента**
- спираль
 - змейка вертикальная и горизонтальная
 - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости

	<ul style="list-style-type: none"> - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
2 год обучения	<p>Скакалка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях 2. Большие броски <ul style="list-style-type: none"> 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях <p>Обруч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности <ul style="list-style-type: none"> 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком <ul style="list-style-type: none"> 5. DER 6. Элементы мастерства <p>Мяч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> 2. Перекаты: <ul style="list-style-type: none"> - по разным частям тела - по ногам - по телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером <ul style="list-style-type: none"> 4. DER 5. Элементы мастерства <p>Булавы</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях <ul style="list-style-type: none"> - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассиметричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли: <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 2. Движения с партнером <p>Лента</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> - восьмерки - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги

	<ul style="list-style-type: none"> - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи <p style="text-align: center;">2. Большие броски</p> <p style="text-align: center;">3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p style="text-align: center;">4. DER</p> <p style="text-align: center;">5. Элементы мастерства</p>
3 год обучения	<p>Скакалка</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения - восьмерки - эшапе - проходы <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля - ловля за спиной - ловля без помощи рук - смешанная ловля (кисть-стоя) <p style="text-align: center;">4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно</p> <p style="text-align: center;">5. DER</p> <p style="text-align: center;">6. Элементы мастерства</p> <p>Обруч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы <p>2. Большие броски и отбивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - ногой - под одной ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом <p style="text-align: center;">4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p style="text-align: center;">Мяч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты - выкруты - обволакивания - отбивы <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - без помощи - под одной ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой - за спиной без зрительного контроля

	<p>- без помощи рук - с немедленным выбросом</p> <p>4. Движения с партнером</p> <p>Булавы</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - средние и широкие круги в различных плоскостях - ассиметричная работа - мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания постукивания - маленькие броски - улиты <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной булавой - двумя булавами - без помощи - под одной ногой - ассиметричные броски - каскад - поточные <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> - без зрительного контроля - без помощи рук - под одной ногой во время прыжка <p style="text-align: center;">4. DER</p> <p style="text-align: center;">5. Элементы мастерства</p> <p style="text-align: center;">6. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - спирали - змейки - широкие и средние круги - проходы над лентой и в ленту - восьмерки - перекаты - обволакивания - отбивы палочки <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за палку - за ленту - без зрительного - без помощи - бумерангом <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p style="text-align: center;">4. DER</p> <p style="text-align: center;">5. Элементы мастерства</p> <p style="text-align: center;">6. Движения с партнером</p>
4 и 5 год обучения	<p>Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами</p> <p style="text-align: center;">1. DER</p> <p style="text-align: center;">2. Элементы мастерства</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп	

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

Этап начальной подготовки	
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: <ul style="list-style-type: none"> - по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU E по 1 позиции по всем направлениям; - RNDDEERRRE; - BATTEMENT FONDU по всем направлениям; - BATTEMENT FR по всем направлениям; - BATTEMENT R EV LENT по всем направлениям; - EENDVE в сторону; - GRAND BATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации - ALLEGRO: <ul style="list-style-type: none"> - TEMPS SAUTE по всем позициям; <p>CHANGE MENT DE PIED;</p>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис за одну руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка у станка; - по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU E по 5 позиции по всем направлениям; - RNDDEERRRE; - BATTEMENT FONDU; - BATTEMENTFR; - BATTEMENTREVLENT; - BATTEMENTDVE по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU E по 5 позиции по всем направлениям; - RNDDEERRRE; - BATTEMENT FONDU BATTEMENT R EV LENT; - BATTEMENTDVE по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. <p>- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов.</p> <p>ALLEGRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TEMPS SAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED; - PETIT PAS ECHAPPE. <p>PORT DE BRAS.</p> <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>
Тренировочный этап	
1 год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rond de jambe en l'air

	<ul style="list-style-type: none"> - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.</p>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». <p>Контрольный урок</p>
3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Классический экзерсис 2. Народно-сценический танец 3. Упражнене для показательных выступлений в народном стиле 4. Контрольный урок
4 год обучения	<p>Классический экзерсис у станка и на середине зала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Народно-сценический танец 2. Современная хореография
5 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнене для показательных выступлений 4. Упражнения на вращения 5. Контрольный урок
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка, разогревание мышечных групп 2. Классический экзерсис 	

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

5. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Тренировочный этап	
1 год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
2 год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
3 год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
4 год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
5 год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа
Этап совершенства спортивного мастерства	
Композиционное построение упражнений младших разрядов Подбор бонусов тела, предмета и мастерства Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе I разряд, КМС.	

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям

(предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях Лекции , беседы.
Специальной подготовки	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Определять задачи предстоящего соревновательного периода

	2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях. Провести гимнастку через систему учебно-подготовительных соревнований.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений должна быть направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения, приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности.

В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Виды тактики	Направленность работы
Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений

российских гимнасток; задачи, тенденции перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Учебно-тематический план отражен в приложении 1.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «художественная гимнастика» по спортивным дисциплинам «булавы», «групповое упражнение», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье - командные соревнования», «многоборье», «групповое упражнение - многоборье», «групповое упражнение – два предмета», «групповое упражнение – один предмет», «командные соревнования

(многоборье – командные соревнования + групповое упражнение – многоборье)» 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.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

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

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;
- 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)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, отражено в таблицах №15-16:
- обеспечение спортивной экипировкой, отражено в таблице №17

Таблица №14

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Дорожка акробатическая	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (12x12 м)	штук	1
7.	Игла для накачивания мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	1
9.	Ковер гимнастический (13x13 м)	штук	1
10.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
11.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	20
14.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
15.	Мяч волейбольный	штук	2
16.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
17.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
18.	Насос универсальный	штуки	1
19.	Обруч гимнастический	штук	12
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Пианино	штук	1
22.	Пылесос бытовой	штук	1
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	2
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	5
27.	Станок хореографический	комплект	1
28.	Стенка гимнастическая	штук	12
29.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
30.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
31.	Тренажер для обработки 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	
				количество	Срок эксплуатации (мес)	количество	Срок эксплуатации (мес)	количество	Срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
6.	мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12

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

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	
				количество	Срок эксплуатации (мес)	количество	Срок эксплуатации (мес)	количество	Срок эксплуатации (мес)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

7. Перечень информационного обеспечения

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003. - 20 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
5. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95
12. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
13. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
14. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003.
15. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
16. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики (<http://vfrg.ru>).
17. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
18. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Приложение № 1
к образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:		
	История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Декабрь	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Методиспользования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и качества личности.
	Правила вида спорта	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участниках в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.