

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»**

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «20» апреля 2023 г.
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ №4»
А.В. Савельев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Возраст учащихся: то 6 лет и старше

Срок реализации программы на этапах подготовки

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

Разработчики:
Новикова Екатерина Викторовна,
зам. директора по УВР
Ковалева Елена Сергеевна,
методист

г. Кемерово, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Сроки реализации программы	4
Режим занятий, продолжительность и периодичность.....	5
Форма обучения	6
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
Общая физическая подготовка	7
Специальная физическая подготовка.....	9
Техническая подготовка	10
1.4 Ожидаемые результаты	21
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	24
2.1 Календарный учебный график.....	24
План воспитательной работы	26
План инструкторской и судейской практики	28
2.2 Условия реализации программы	28
Материально-технические условия реализации программы.....	28
Кадровые условия реализации программы	29
2.3 Формы аттестации.....	30
2.4 Оценочные материалы.....	30
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.....	30
2.5 Методические материалы	51
Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы. ...	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	55

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности предназначена для МБУДО «СШ №4» и разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 №984 (далее – ФССП).

Программа, разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утв. Приказом Министерства спорта РФ №984 от 15.11.2022 г.);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);

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

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

-Уставом МБУДО «СШ № 4»;

-Иные локальные документы МБУДО «СШ №4».

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки – от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного

мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки. Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

Актуальность

Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса к здоровому образу жизни, позволяет привить двигательные навыки и пробудить интерес к занятиям спортом. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость и координацию, дисциплинирует детей, совершенствует тело, учит красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призванные помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом и заключается актуальность данной программы.

Отличительные особенности программы заключаются в сравнении с существующими программами, в широком применении различных педагогических технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт педагога. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений просты и эффективны, что способствует лучшему усвоению учебного материала.

Программа составлена для детей и подростков (юноши и девушки) 6 - лет и старше. В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие вступительный отбор.

Сроки реализации программы

Срок обучения по образовательной программе составляет 12 лет.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

Таблица 1 Длительность этапов обучения

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	1-2
Для спортивной дисциплины Групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	6-12

Режим занятий, продолжительность и периодичность

Программа рассчитывается на 52 недели в год и включает в себя четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Примерный объем программы указан в таблице 2.

Таблица 2 Примерный объем учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух-лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1300	1300-1664

Форма обучения

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в форме групповых, индивидуальных, а также смешанных занятий, (в том числе с использованием дистанционных технологий), самостоятельных занятий по индивидуальным планам, спортивных соревнований, контрольных мероприятий, инструкторской и судейской практики, медицинских и медико-биологических восстановительных мероприятий.

1.2 Цель и задачи программы

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области физической культуры и спорта, освоение правил соревнований, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития пауэрлифтеров и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

1.3 Содержание программы

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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», «замыкающий». 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 постепенноувеличивать). 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

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 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ 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 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов

	отведения свободной ноги	
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, 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 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ 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 ¼, ½, «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 обучения	1. Повороты: переступание, скрестный, одноименный на 180, нога на пассе 2. Равновесия: на пассе, в полуприседе, переднее на колени нога вперед 3. Волны: руками, расслабление рук, волна вперед 4. Наклоны и гибкость: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола; мост стоя; шпагаты со скамейки 5. Прыжки: на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок 6. Контроль техники исполнения элементов	
2 год обучения	1. Повороты: одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди, казачок 2. Равновесия: переднее вертикальное «арабеск», атитюд, боковое с помощью на правую и левую ногу, в кольцо	

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

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 середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	Круги, восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях

Прыжки через 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,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	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	<p>Скакалка: качания и махи (одной и двумя руками), круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое), вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях), восьмерка скакалкой (одной и двумя руками), броски (сложить вдвое, втрое), закручивание и раскручивание, прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу), бег, вращая вперед, назад, эшапе, прыжки вперед в двое сложенную скакалку, мельница</p> <p>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</p>	
2 год обучения	<p>Скакалка: махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях; восьмерка вперед и назад; броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца); вертикальная мельница хватом за середину; двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости; прыжки скрестно вперед и назад; прыжки в полном седе; прыжки с двойным вращением; козлики с поворотом; широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом</p> <p>Мяч: удержание мяча, передача мяча из рук в руку, обволакивания двумя руками; 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 бросок) Движения с партнером: (отбивы друг другу, переброски, чередование отбивов и перекатов)</p> <p>Обруч: 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); Движения с партнером: перекаты друг другу, перекаты друг другу двух обручей</p>	
Тренировочный этап		

1 год обучения	<p>Скакалка</p> <p>1. Прыжки с двойным вращение вперед и назад серии прыжков: козлик с поворотом; скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: в боковой плоскости, в лицевой плоскости, с проходом, из-за спины, без помощи, двойное эшапе во всех плоскостях; DER (бросок с вращательным движением); элементы мастерства</p> <p>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</p> <p>Обруч</p> <p>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)</p> <p>2. Движения с партнером: переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> <p>Мяч</p> <p>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</p> <p>2. Движения с партнером</p> <p>Булавы: покачивания во всех плоскостях, средние круги во всех плоскостях, мельницы на различных плоскостях (асимметричная работа булавы, улита, обратная улита), перекаты булавы по рукам, по телу, обволакивания булавы, 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</p> <p>Различные способы ловли: ловля без зрительного, ловля без помощи рук, ловля под ногой, с немедленным выбросом,</p> <p>2. Движения с партнером</p> <p>Лента: спираль, змейка вертикальная и горизонтальная, широкие круги в боковой и в лицевой плоскости, проходы над лентой и в ленте, броски, DER (бросок с вращательными движениями)</p>
2 год обучения	<p>Скакалка: Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках (проходы в скакалку во время трудности тела, серия двойных прыжков, козлики с поворотом, вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях); большие броски, различные способы ловли после больших бросков, DER, Элементы мастерства, Эшапе во всех плоскостях</p> <p>Обруч: Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках, перекат по телу во время полета трудности прыжка, вертушки, перекаты и вращения во время трудности, Большие броски, Различные способы ловли после больших бросков, Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком, DER, Элементы мастерства</p> <p>Мяч: Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках; Перекаты (по разным частям тела, по ногам, по телу, лежа на полу, восьмерки и выкруты); отбивы; нестабильный баланс;</p>

	<p>броски и ловля на прыжках; Движения с партнером; DER; Элементы мастерства</p> <p>Булавы: покачивания во всех плоскостях, средние круги во всех плоскостях, 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; Движения с партнером</p> <p>Лента: Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках (восьмерки, перекаты, обволакивания, отбивы палочки, широкие и средние круги, проходы над лентой, бросок бумерангом во время поворота, спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движенияили трудности тела, передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности, работа без помощи); большие броски; Различные способы ловли после больших бросков; DER; Элементы мастерства</p>
3 год обучения	<p>Скакалка: Работа предметом на трудности тела: вращения, восьмерки, эшапе, проходы; Большие броски: из-за спины, ногой, ногой во время прыжка; Различные способы ловли после больших бросков: скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость, ловля без зрительного контроля, ловля за спиной, ловля без помощи рук, смешанная ловля (кисть-стоя); Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно; DER; Элементы мастерства</p> <p>Обруч: Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках (вращения с помощью и без помощи, вертушки, передачи, перекаты, отбивы, проходы); Большие броски и отбивы (из-за спины, ногой, под одной ногой во время прыжка); Различные способы ловли после больших бросков (скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость, ловля за спиной, без зрительного контроля, ловля на разные части тела, с немедленным выбросом); DER; Элементы мастерства; Движения с партнером</p> <p>Мяч: Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках (перекаты, выкруты, обволакивания, отбивы); Большие броски (из-за спины, без помощи, под одной ногой во время прыжка); Различные способы ловли после больших бросков (одной рукой, за спиной без зрительного контроля, без помощи рук, с немедленным выбросом); Движения с партнером</p> <p>Булавы: Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках (средние и широкие круги в различных плоскостях, ассимитричная работа, мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания постукивания, маленькие броски, улиты); Большие броски (одной булавой, двумя булавами, без помощи, под одной ногой, ассимитричные броски, каскад, поточные); Различные способы ловли после больших бросков (без зрительного контроля, без помощи рук, под одной ногой во время прыжка); DER; Элементы мастерства; Движения с партнером</p> <p>Лента: Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных</p>

	дорожках (спирали, змейки, широкие и средние круги, проходы над лентой и в ленту, восьмерки, перекаты, обволакивания, отбивы палочки); Большие броски (за палку, за ленту, без зрительного, без помощи, бумерангом); Различные способы ловли после больших бросков (ловля без зрительного контроля, ловля без помощи рук, ловля под ногой, с немедленным выбросом); DER; Элементы мастерства; Движения с партнером
4 и 5 год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами, DER, Элементы мастерства
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп	
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	
Совершенствование DER и мастерства с предметам. Содействие развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом	

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. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

- Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

- Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

<i>Этап начальной подготовки</i>	
1 год обучения	волны руками (вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные); позиции рук и ног; Классический экзерсис лицом к станку: PL É по 1, 2, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям; ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; BATTEMENT FONDU по всем направлениям; BATTEMENT FRAPPÉ по всем

	<p>направлениям; BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям; BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; GRAND BATTEMENT по всем направлениям; PORT DE BRAS; упражнения на развитие координации; ALLEGRO: TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED;</p>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис за одну руку: разминка у станка; PL É по 1, 2, 4, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; BATTEMENT FONDU; BATTEMENT FRAPPÉ; BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT; BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; GRAND BATTEMENT.</p> <p>Классический экзерсис на середине зала: PL É по 1, 2, 4, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; BATTEMENT FONDU; BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT; BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; GRAND BATTEMENT.</p> <p>Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов.</p> <p>ALLEGRO: EMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED; PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS.</p> <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>
Тренировочный этап	
1 год обучения	<p>Изучение: Rond de jambe en l'air; Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. Упражнения на растягивание у станка.; Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.</p>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок: Приседания; Упражнения на развитие подвижности стопы; Маленькие броски ногой; Круг ногой; «Каблучное упражнение»; Упражнения с ненапряженной стопой; Низкие и высокие развороты бедра; Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; Дробные выстукивания; Мягкое «вынимание» ноги;</p>

	Упражнения на технику исполнения; Большие броски ног; Наклоны туловища, «растяжки». Контрольный урок
3 год обучения	Классический экзерсис, Народно-сценический танец, Упражнения для показательных выступлений в народном стиле, Контрольный урок
4 -5 года обучения	Классический экзерсис у станка и на середине зала; Народно-сценический танец; Современная хореография; Упражнения для показательных выступлений; Упражнения на вращения; Контрольный урок
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Разминка, разогревание мышечных групп; Классический экзерсис	
Этап высшего спортивного мастерства	
Разучивание новых комбинаций; Закрепление сложных координационных комбинаций; Упражнения на гибкость; Упражнение на вращение; Упражнение на расслабление	

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.

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.	
Этап высшего спортивного мастерства	

Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе МС.
 Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений
 Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений

1.4 Ожидаемые результаты

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и 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 их подготовку 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 соревнованиях различного уровня.

Результатом освоения программы, обучающимися является: **На этапе начальной подготовки:**

- знать основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить уровень физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовленности;

- знать 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; знать основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- знать антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Календарный учебный график

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо" и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Таблица №3 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (чел)							
		12-24	5-10 индивидуальная программа 6-12 групповая программа		2-4 индивидуальная программа 6-12 групповая программа	1-2 инд. программа 6-12 групп. программа	
Для женщин							
	Физическая						

1.	подготовка:						
	Общая физическая подготовка	93 -109	109-155	62-76	76-93	42	25
	Специальная физическая подготовка	47 -73	73-71	150-160	160-225	115	200
2.	Техническая подготовка	72-106	106 -145	312-372	372-468	624	762
3.	Тактическая подготовка	1-1	1-4	12-7	7-9	10	12
4.	Психологическая подготовка	1-1	1-4	12-7	7-9	10	12
5.	Теоретическая подготовка	5-6	6-4	14-7	7-9	11	13
6.	Аттестация	4-4	4-4	6-4	4-8	20	12
7.	Соревновательная деятельность	5-6	6-17	44-51	51-65	104	112
8.	Инструкторская практика	-	-			10	12
9	Судейская практика	-	-			10	12
10	Восстановительные мероприятия	6-5	4-6	8-36	36-44	74	78
11	Медицинское обследование	2-2	2-2	4-6	6-6	8	8
Для мужчин							
1.	Физическая подготовка:						
	Общая физическая подготовка	93-109	109-155	62-76	76-102	106	74
	Специальная физическая подготовка	50-68	68-71	150-160	160-225	187	200
2.	Техническая подготовка	70-109	109-145	343-379	379-468	530	749
3.	Тактическая подготовка	1-1	1-4	6-7	7-9	10	12
4.	Психологическая подготовка	1-1	1-4	6-7	7-9	10	12
5.	Теоретическая подготовка	5-6	6-4	14-7	7-9	11	14
6.	Аттестация	2	2-4	6-4	4-8	20	12
7.	Соревновательная деятельность	4-9	9-17	25-44	44-56	62	75
8.	Инструкторская практика	-	-			10	12
9	Судейская практика	-	-			10	12
10	Восстановительные мероприятия*	6-4	4-6	6-36	36-42	76	78
11	Медицинское обследование	2-2	2-2	6-6	6-8	8	8
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-926	1040	1248

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении 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 течении 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	В течении года

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении 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 течении 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	В течении года

результатов)	мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--------------	--	--

План инструкторской и судейской практики

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена осуществляется включение в тренировочный процесс судейская и инструкторская практики, начиная с тренировочного этапа. План инструкторской и судейской практики формируется на основе календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий спортивной школы.

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №4 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12x2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13x13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1

17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Кадровые условия реализации программы

Тренер-преподаватель, работающий по данной программе должен иметь среднее-профессиональное либо высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к категории и стажу работы.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "художественная гимнастика", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами,

проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.3 Формы аттестации

Оценка результатов освоения Программы проводимой спортивной школой, реализующей Программу, осуществляется на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением тренерского совета, допускается переход обучающегося с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

2.4 Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

Таблица – №5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ног 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 положении лежа на животе	балл	"5" – касание стоп головы в наклоне назад; "4" – 10 см до касания; "3" – 15 см до касания; "2" – 20 см до касания; "1" – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	"5" – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" – сохранение равновесия 3 с; "3" – сохранение равновесия 2 с.

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

			сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	"5" – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" – касаться пола при покачивании, ноги прямые; "3" – не достает до пола до 5-10 см; "2" – не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	"5" – 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" – 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.

3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достаёт до пола до 5-10 см; «2» - не достаёт до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшие отклонения от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	«5» - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - Удержание равновесия в течение 6 с; «4» - Удержание равновесия в течение 4 с; «3» - Удержание равновесия в течение 2 с; «2» - Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет

			натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» - все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Таблица - №6 Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ног опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом голеней	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;

			«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" – сед ноги точно в стороны; "4" – с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе 10 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.

1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. Последних вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обручатчно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2. Для мальчиков			

2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>«4» - расстояние от пола до бедер 1-5 см;</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедер 6-10 см;</p> <p>«2» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги;</p> <p>«1» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.</p>
2.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» - сед, ноги в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	<p>«5» - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более;</p> <p>«4» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;</p> <p>«3» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см;</p> <p>«2» - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см;</p> <p>«1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.</p>
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	<p>«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;</p> <p>«4» - небольшие отклонения от формы;</p> <p>«3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;</p> <p>«2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается;</p> <p>«1» - форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.</p>
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	<p>«5» - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе;</p> <p>«4» - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«3» - 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«2» - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» - 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.</p>

2.6.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз.
2.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	«5» - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» - 13 раз; «4» - 11 раз; «3» - 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	«5» - 5 метров; «4» - 4 метра; «3» - 3 метра; «2» - 2 метра; «1» - 1 метр.
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны; «4» - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в

			целомопределяется.
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	«5» - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; «4» - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах; «3» - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища; «2» - кратковременная (1с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потереравновесия; «1» - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела - прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.
2.13.	Исходное положение - стоя в круге диаметром 1 метр. Бросокодного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в однуруку, 5 раз подряд (высота броска - 1,5-2 роста)	балл	«5» - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0 - 4,5 – высокий;
- 4,4 - 4,0 – выше среднего;
- 3,9 - 3,5 – средний;
- 3,4 - 3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0.0 – низкий уровень.

Таблица - №7 Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе спортивного совершенствования мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги сопоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом голеней	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" – наклон без захвата.
1.2.	Шпагат с правой и левой ноги сопоры высотой 20 см	балл	"5" – сед, ноги точно в стороны; "4" – с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз.

1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - 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 другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале

			<p>движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.</p>
1.11.	<p>Переворот назад с правой ноги спередом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагатлевой. То же с другой ноги.</p>	балл	<p>«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения;</p> <p>«4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>«3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.</p>
1.12.	<p>В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно</p>	балл	<p>«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;</p> <p>«4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;</p> <p>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;</p> <p>«2» - завершение переката на плече противоположной руки;</p> <p>«1» - завершение переката на спине.</p>
1.13.	<p>В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.</p>	балл	<p>«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>«4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.</p>
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юниоров			
2.1.	<p>Шпагат с правой и левой ноги</p>	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>«4» - расстояние от пола 1-5 см;</p> <p>«3» - расстояние от пола 6-10 см спереди;</p> <p>«2» - расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены;</p> <p>«1» - расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.</p>
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны;

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

2.8.	Из исходного положения лежа на животе - прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	<p>«5» - 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе;</p> <p>«4» - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«3» - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«2» - 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.</p>
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с	балл	<p>«5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны;</p> <p>«4» - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	<p>«5» - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>«4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>«3» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>«2» - прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	<p>«5» - выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4» - выполняется слитно и энергично,</p>

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

		круга; «1» - 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Таблица - №8 Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см споворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой илевой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170

			<p>градусов;</p> <p>«1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» - 15 раз;</p> <p>«4» - 14 раз;</p> <p>«3» - 13 раз;</p> <p>«2» - 12 раз;</p> <p>«1» - 10 раз.</p>
1.4.	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>
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» - 16 раз;</p> <p>«4» - 15 раз;</p> <p>«3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	<p>«5» - сохранение равновесия 8 с;</p> <p>«4» - сохранение равновесия 7 с;</p> <p>«3» - сохранение равновесия 6 с;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 5 с;</p> <p>«1» - сохранение равновесия 4 с.</p>
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	<p>«5» - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально;</p> <p>«4» - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;</p> <p>«3» - амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«2» - амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от</p>

			<p>вертикали; «1» - амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.</p>
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	<p>«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.</p>
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	<p>«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.</p>
1.10.	Вертикальное равновесие, над двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	<p>«5» - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» - переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» - переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.</p>
1.11.	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	<p>«5» - 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами</p>

			между бросками; «1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мужчин			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см спереди; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди;
2.2.	Исходное положение - поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов.	балл	«5» - сед, угол в ногах 180 градусов, в наклоне спина прямая ноги выпрямлены, руки в стороны; «4» - не выполнение одного из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160 градусов; «3» - не выполнение двух критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140 градусов.
2.3.	Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке)	балл	«5» - 10 раз; «4» - 8 раз; «3» - 6 раз; «2» - 4 раза; «1» - 2 раза.
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» - 20 раз; «4» - 18 раз; «3» - 16 раз; «2» - 14 раз; «1» - 12 раз.
2.5.	В висе на шведской стенке - поднимание ног до угла 180 градусов	балл	«5» - 10 раз поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки; «4» - 7 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» - 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «2» - 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; «1» - 2 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали.
2.6.	Исходное положение - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м.	балл	«5» - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» - преодоление 4 м каната; «3» - преодоление 3 м каната; «2» - преодоление 2 м каната; «1» - преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа.
2.7.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным	балл	«5» - 40 раз; «4» - 38-39 раз;

	вращением вперед (за 20с)		«3» - 35-37 раз; «2» - 33-34 раза; «1» - 31 - 32 раза.
2.8.	Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50х50 см	балл	«5» - четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения сместа; «4» - четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); «3» - нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); «2» - нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); «1» - нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата).
2.9.	Стоя в круге диаметром 1 м, бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360 градусов и ловля палки	балл	«5» - выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии); «4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); «3» - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределы круга; «2» - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределы; «1» - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или

			двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами.
2.10.	Исходное положение – основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела; «4» - 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага.
2.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

2.5 Методические материалы

Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при

условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика - Приказ Минспорта России № 984 от 15.11.2022 г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 N 1350
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);
9. - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003. - 20 с.
12. . Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. –129 с.
13. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная

система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.:Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

15. 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.

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

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

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

19. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95

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

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

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

Перечень Интернет-ресурсов,

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
5. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Объем соревновательной деятельности

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

Примерный учебно-тематический план

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

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и

				методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

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