

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
МУ ДО «СШОР» г. Люберцы**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D0FA041A23203EC1BF8E3C754A969969
Владелец: Троицкий Леонид Александрович
Действителен: с 28.04.2023 до 21.07.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ДО «СШОР»

____ Л.А.Троицкий

« ____ » _____ 2023г

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

Люберцы 2023 год

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке художественная гимнастика 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)

1.2 Целью Программы является подготовка спортсменов высокого класса, способных пополнить основной и резервный составы спортивных сборных команд Московской области и Российской Федерации и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3 Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- Этап начальной подготовки
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- Этап совершенствования спортивного мастерства
- Этап высшего спортивного мастерства

II. Характеристика Программы.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отражены в Таблице № 1

Таблица № 1

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

Для спортивной дисциплины групповые упражнения

Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- 1) на этапе начальной подготовки – двух часов;
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- 4) 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.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Таблица № 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- 1) Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- 2) Учебно-тренировочные мероприятия могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе спортивной подготовки:

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начально й подготов ки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерств а
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

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

3) Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

4) Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности:

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» – лица женского пола

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

международными антидопинговыми организациями.

Лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5) Инструкторская практика;

6) Судейская практика;

7) Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.4 Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

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.

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

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

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) индивидуальная программа					
		12		5		2	1
		1.	Общая физическая подготовка (% Ж)	35-45		10-16	
2.	Специальная физическая подготовка (%Ж)	16-24		18-26		10-16	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (% Ж/М)	2-4		3-7		6-10	7-11
4.	Техническая подготовка (% Ж)	25-35		50-60		59-69	61-71
5.	Тактическая подготовка (% Ж)	2-4		2-4		2-4	2-4
6.	Теоретическая подготовка (% Ж)						
7.	Психологическая подготовка (% Ж)						
9.	Инструкторская практика (% Ж)	-		-		1-2	1-2
10.	Судейская практика (% Ж)						
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (% Ж)	3-5		6-8		7-9	7-9
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Сокращения, содержащиеся в таблице: «Ж» – лица женского пола;

2.5 Календарный план воспитательной работы отражен в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» в Таблице № 6

Таблица № 6.

Календарный 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 течение 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 течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение года

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

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера, как интегрированные в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки в соответствии с графиком. (Таблица № 7 Программы)

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие: «Что такое допинг?»	декабрь	в форме лекции
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие: «Процедура допинг-контроля».	октябрь	в форме лекции
	Теоретическое занятие «Выявление допинга у спортсмена и наказание»	ноябрь	в форме лекции
	Теоретическое занятие «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена и спортивной карьеры.	февраль	в форме лекции
	Тестирование на сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА rusada.ru	1 раз в год	тестирование
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие: «Предотвращение допинга в спорте»	октябрь	в форме лекции
	Тестирование на сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА rusada.ru	1 раз в год	тестирование

2.7 Планы инструкторской и судейской практики в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» отражены в таблице №8 и №9.

Таблица № 8

Инструкторская практика

		Этапы подготовки					
№	Практическое задание	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
На протяжении учебно-тренировочного года		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Эталонный показ упражнения, элемента	-	-	-	-	+	+
2	Планирование и проведение фрагмента тренировочного занятия	-	-	-	-	+	+
3	Планирование и проведение части тренировочного занятия	-	-	-	-	+	+

Таблица № 9

Судейская практика

		Этапы подготовки					
№	Мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Контрольно-переводные нормативы	-	-	-	-	Декабрь, май	Декабрь, май
2	Первенство и турниры спортивной школы	-	-	-	-	Декабрь, март, май	Декабрь, март, май
3	Первенство Московской области, другие региональные соревнования	-	-	-	-	В соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской	В соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

						области	Московской области
--	--	--	--	--	--	---------	--------------------

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

К освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «художественная гимнастика».

Углубленное медицинское обследование проводится 1-2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки) в соответствии с графиком прохождения УМО в специализированном медицинском учреждении. Спортсмены, не получившие медицинского допуска, к тренировочным занятиям не допускаются. Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

Таблица № 10

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы	Сроки
Начальная подготовка	Педагогические, медико-биологические	-Планирование нагрузки -Двигательные переключения в программах занятий -Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий -Соблюдение режима труд и отдыха - Учет индивидуальных особенностей спортсменов - Рациональное питание - Гидропроцедуры - Массаж - Витаминизация	В течении учебно-тренировочного года в соответствии с макро и микроциклами
Тренировочный этап, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Педагогические, медико-биологические, психологические	-Планирование нагрузки -Двигательные переключения в программах занятий -Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий -Соблюдение режима труд и отдыха - Учет индивидуальных особенностей спортсменов - Рациональное питание - Гидропроцедуры - Массаж - Витаминизация -Физические методы: магнитотерапия, гидротерапия, аромотерапия, - Психотерапия.	В течении учебно-тренировочного года в соответствии с макро и микроциклами

III. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

3.2.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки на начальном этапе, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки отображены в таблицах 11-14 настоящей программы.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			

1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
	за стопы и фиксацией положения		
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	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;
	в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.		«4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
-------	------------------------	--

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего; 3,9-

3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего; 2,9-

0,0 – низкий уровень.

Таблица № 12

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

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.

1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, 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 перекаате 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. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	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;

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

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной 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 другой 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 другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;

	диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.		«4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего; 3,9-3,5 –
средний;

3,4-3,0 – ниже среднего; 2,9-0,0 –
низкий уровень.

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

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (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 разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед,	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.

	сид углом с разведением ног в шпагат за 15 с		«5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали;

			«1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда 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.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками;

		«1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего; 3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего; 2,9-0,0 – низкий уровень.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки.

Задача на данном этапе подготовки - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие координации.

Тренировка начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный темп. Упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и с левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, а затем - вперед и назад. Упражнения исполняются оттянутым носком, поднимая ногу под углом 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и поднятая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре).

1. Постановка корпуса (апломб).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ноги.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону, затем вперед и назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пасса из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре со 2 полугодия ЭНП-2)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции изподготовительного положения).
 2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
 3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
 3. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
 4. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).
 5. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
 6. Гран батман тандю жэтэ.
 7. Изучение батман фраппе.
 8. Изучение батман фондю.
 9. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
 10. Растяжка ног у опоры.
- Экзерсис на середине
1. Изучение позиций рук.
 2. Батман тандю из I позиции.
 3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
 4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
 5. Батман ролевэ лян.
 6. Гран батман тандю жэтэ.
 7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
 8. Пор дэ бра.
- Танцевальные шаги
1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
 2. Шаг галопа.
 3. Шаг польки.
 4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону-балянсэ).
 5. Бег на полупальцах.
- Повороты
1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
 2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
 3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).
- Растяжки
1. Растяжки (все виды).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основными задачами хореографической подготовки на данном этапе являются: силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости; формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения предыдущего этапа подготовки. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса. Музыкальное сопровождение тренировки требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.
2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гранплие по 1, 2, 3

позициям позже в 4 позиции.

3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ, сутеню на 180°.

4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.

5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).

6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.

7. Батман фраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.

8. Ролевэ лян.

9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.

10. Гран батман жэтэ.

Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.

2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°.

3. Батман тандю из 1 позиции.

4. Батман жэтэ из 1 позиции.

5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.

6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.

7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).

8. Большие и маленькие шажманы.

9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.

10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.

11. Па жэтэ (в маленьких позах).

12. Па ассамбле (в начале изучения).

13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск).

14. Тур по 5 позиции.

15. Изучение шэнэ.

16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).

2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).

3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.

2. Шажман дэ пье.

3. Пор дэ бра и поклон (реверанс).

4. Растяжки (все виды).

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Увеличивается число движений, входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров. Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы. Музыкальное сопровождение тренировки требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (в 1 и 5 позициях), жэтэ, ролевэ, деми плие, дубль батман тандю.

2. Деми плие и гран плие (по 1, 2, 4 и 5 позициям).

3. Батман тандю (дубль, с деми плие, сутеню 180°, туры из 5 позиции, с ролевэ).
4. Батман тандю жэтэ.
5. Рон де жамб пар тэр (ан деор и ан дедан).
6. Батман фондю (деми ронд, ролевэ, поворот 180° и 360°, ан деор и ан дедан, дубльфондю).
7. Батман фраппэ (ролевэ, на 45°, дубль фраппэ, с гран батман жэтэ).
8. Батман сутеню на 90° (изучение в пол, на 45°).
9. Адажио (позы классического танца: аттитюд, тербушон, экартэ вперёд и назад, гран ронд дэ жамб ан деор и ан дедан на 90°).
10. Гран батман тандю жэтэ (с пике, с батман тандю, пассэ пар тер, пассэ, с сутеню 180°, ролевэ, в позах круазэ, эффасэ, экартэ).
11. Растяжки у опоры и пор дэ бра.
Экзерсис на середине
 1. Адажио.
 2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).
 3. Батман жэтэ из 5 позиции.
 4. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор и ан дэдан).
 5. Батман фондю.
 6. Батман фраппэ.
 7. Гран батман жэтэ.
 8. Сиссон формэ в позах (арабеск, в аттитюд).
 9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).
 10. Сиссон увэрт.
 11. Па дэ ша.
 12. Па дэ баск.
 13. Сиссон томбэ.
 14. Па балонэ в сторону (позже вперед и назад).
 15. Па эшаппэ на 1, 2, 4 позиции.
 16. Тур 360° и 720°.
 17. Тур в воздухе на 360°. Танцевальные вариации
 18. На 2/4 (прыжковая, маленькие позы, повороты) - две.
 19. На 3/4 (большие прыжки, повороты на 360°, 720°, позы).
 20. Характерная.
- Заключение
 1. Сотэ по 1, 2, 5 позициям и шажман дэ пье (маленькие прыжки).
 2. Гран шажман дэ пье (трамплинные).
 3. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
 4. Растяжки (все виды).

Этап высшего спортивного мастерства.

Освоение сложных хореографических элементов. Развитие внимания, хореографической памяти и сообразительности, новые программные движения по-прежнему показываются тренером-преподавателем.

Упражнения у опоры

1. Гран темп ролевэ.
2. Гран темп ролевэ ан дэор и ан дэдан.
3. Темп ролевэ с туром ан дэор и ан дэдан.
4. Гран ронд жамб жэтэ ан дэор и ан дэдан.
5. Фуэтэ ан турнан на 45° ан дэор и ан дэдан.
6. Флик-фляк ан турнан 180° ан дэор и ан дэдан.
7. Девлопэ томбэ (вперед, назад, в сторону).
8. Гран батман жэтэ балянсэ (вперед, назад).

Упражнения на середине зала

1. Тур на ку-дэ-пье со 2 позиции на 45°.

2. Темп ролевэ с туром ан дэор и ан дэдан.

3. Батман девиз ин куартэ ан дэор и ан дэдан.

4. Гран фуэтэ ан фас (спереди назад и сзади вперед).

5. Тур фуэтэ на 45°.

6. Туры в больших позах.

7. Тур на 2 позиции на 90° ан дэор, ан дэдан.

Подготовительные упражнения и туры в больших позах

1. Тур в позе аттитюд круазэ (влево).

2. Тур в позе круазэ вперед (влево).

3. Тур в позе 1, 2 арабеска.

4. Тур в позе аттитюд ан фас.

5. Тур в позе круазэ вперед.

6. Тур на ку-дэ-пье с глубокого плие (1, 5 позиции), ан дэор, ан дэдан.

Аллегро

1. Пас кабриоль.

2. Ам буатэ.

3. Тур ан Лер.

4. Жэтэ фондю на 90.

5. Гран фуэтэ сутэ.

6. Гран кабриоль фуэтэ.

7. Гран па дэ баск.

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.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

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.

Для определения трудности соревновательных комбинаций, издается специальная таблица, в которой элементы и соединения распределяются по 10 группам: А - 0,1 балла, В - 0,2 балла, С - 0,3 балла, D - 0,4 балла, Е - 0,5 балла, F - 0,6 балла, G - 0,7 балла, H - 0,8 балла, I - 0,9 балла, J - 1,0 балл. Элементы и соединения, не предусмотренные таблицей, относят путем сравнения к соответствующей группе. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы:

прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, восьмерки и баланс;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

Таблица № 15

План - график выполнения хореографических элементов на разных этапах тренировки

Название упражнения	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
Экзерсис у опоры				
Постановка корпуса	+	-	-	-
Позиции ног	+	-	-	-
Позиции рук	+	-	-	-
Батман тандю	+	+	+	+
Препарасьон	+	+	+	+
Плие	+	+	+	+
Пассэ пар тэр	-	+	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+	+
Батман тандю жэтэ	+	+	+	+
Батман фραπε	-	+	+	+
Ролевэ	+	+	+	+
Батман фондю	-	+	+	+
Батман ролевэ лян	-	+	+	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+	+	+
Батман сутеню	-	+	+	+
Гран батман жэтэ	+	+	+	+
Батман девлёппэ	+	+	+	+
Перегибы корпуса	-	+	+	+
Экзерсис на середине зала				
Пор дэ бра	-	+	+	+
Позы классического танца:	-	+	+	+
Круазе	-	+	+	+
Эффасе	-	+	+	+
Экартэ	-	+	+	+
Арабеск	-	+	+	+
Аттитюд	-	+	+	+
Темп лие	-	+	+	+
Ролеве	-	+	+	+
Прыжки:	-			
Там левэ сотэ	+	+	+	+
Шажман дэ пье	-	+	+	+
Па эшапэ	-	+	+	+

Па ассамбле	-	+	+	+
Па жэтэ	-	+	+	+
Па балансэ	-	-	+	+
Сиссон сямплэ	-	-	+	+
Сиссон томбэ	-	-	+	+
Гран шажман дэ пье	-	+	+	+
Вращения:				
препарасьон ан дэор	2 г.о.	+	+	+
препарасьон ан дэдан	2 г.о.	+	+	+
Экзерсис на середине				
Плие	-	+	+	+
Батман тандю	-	+	+	+
Батман тандю жэтэ	-	+	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+	+
Батман фондю	-	+	+	+
Батман фραπε	-	+	+	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+	+	+
Батман девлэппэ	-	+	+	+
Гран батман жэтэ	-	+	+	+
Адажио	-	+	+	+
Аллегро	-	+	+	+
Растяжки	-	+	+	+
Прыжки (аллегро)	-	+	+	+
Туры, повороты Переступание на 360°, 90°, 180° Скрестный поворот (сутеню) - 360°. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	-	+	+	+
Танцевальные вариации Приставной шаг (вперед, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг (вперед, в сторону- балянсэ) Бег на полупальцах. Вальсовый шаг с поворотом (изучение). На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).	-	+	+	+

4.2 Учебно-тематический план отражен в таблице №16 настоящей программы.

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:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура
	укрепления здоровья человека			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	$\approx$ 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	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
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	ОВСпортивная физиология. Классификация различных видовмышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологическиемеханизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основытехничко-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, спортивныйинвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь -май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для видаспорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь -май	Деление участников по возрасту Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физическойкультуры в обществе. Состояние современногоспорта	≈ 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	1ВПонятие 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	2ВЗадачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием является пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 17 Программы);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 18 Программы);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и

обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица № 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
13.	Насос универсальный	штук	1
14.	Обруч гимнастический	штук	12
15.	Пианино	штук	1
16.	Пылесос бытовой	штук	1
17.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
18.	Секундомер	штук	2
19.	Скакалка гимнастическая	штук	12
20.	Скамейка гимнастическая	штук	5
21.	Станок хореографический	комплект	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	12
23.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1

24.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
-----	---------------------------------------	------	---

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (мес)	кол-во	срок эксплуатации (мес)	кол-во	срок эксплуатации (мес)	кол-во	срок эксплуатации (мес)
1	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
2	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
3	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
4	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
5	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
6	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
7	Утяжелители (300г, 500г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

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

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (мес)	кол-во	срок эксплуатации (мес)	кол-во	срок эксплуатации (мес)	кол-во	срок эксплуатации (мес)
	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Шапка	штук	на	-	-	1	2	1	2	1	2

	спортивная		обучающегося								
	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

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

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается программами повышения квалификации, в том числе с использованием современных дистанционных образовательных технологий, участием в конференциях, семинарах, научно-практических мероприятиях.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

Программа разработана МУ ДО СШОР (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022г. № 1350, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 114Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Всероссийский реестр видов спорта.
- Единая всероссийская спортивная классификация.

<https://fcpsr.ru/>

<http://vfrg.ru/>

<https://fhgm.ru/>

<https://rusada.ru/>