Управление образования Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Аксайского района «Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО АР СШ № 1

Протокол от 31.08.26 № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО АР СШ № 1

_____ Ю.А.Ткаченко

Приказ от 31.08.26г. № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «художественная гимнастика »

Возраст учащихся: с 6 до 18 лет
Срок реализации программы: 12 лет

Авторы составители:
Булатнова К.В., старший инструктор-методист,
Солоп К.А., инструктор-методист
Сосенкова И.А., старший тренер-преподаватель,
Кондрашова А.В.., тренер-преподаватель,

г. Аксай
2026 год

Оглавление

I	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
III.	Система контроля	24
IV.	Рабочая программа	36
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	60
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61

I. Общие положения

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Художественная гимнастика» — 0520001611 Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
гимнастическая палка	052	007	1	8	1	1	А
гимнастические кольца	052	008	1	8	1	1	А
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
групповое упражнение -два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
групповое упражнение -один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 11 декабря 2025 г. № 1142 (далее – ФССП) 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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 14.04.2025 № 211н «Об медицинских осмотрах, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка его ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТЭ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Целями и задачами прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "художественная гимнастика", а также общих знаний об антидопинговых правилах;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "художественная гимнастика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

освоение основ техники по виду спорта "художественная гимнастика";

формирование навыка соревновательной деятельности путем обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "художественная гимнастика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "художественная гимнастика";

изучение антидопинговых правил;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участию в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания, знание антидопинговых правил;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом (булавы, мяч, скакалка, обруч, лента). Выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), или одновременно два вида предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в многоборье и в отдельных видах.

Один из самых изящных видов спорта. Все упражнения происходят под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Личное упражнение должно длиться не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13×13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). В групповых соревнованиях каждое из двух выступлений длится 2 с половиной минуты. Проводятся также командные соревнования, когда в зачёт идёт сумма выступлений нескольких гимнасток, порой даже одновременно в личных и групповых соревнованиях (причём разного возраста).

В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) женский пол	Наполняемость (человек)
Этап начальной	2-3	6	10

подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	5

При комплектовании учебно-тренировочных групп

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24

часов в неделю					
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

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

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, запрограммированные, свободные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

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

Таблица 4

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

	Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2-х суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3-х суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

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

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

Учащиеся 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

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

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	12	12	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		8			5					2
1.	Общая физическая подготовка	128	125	166	50	50	50	58	66	32
2.	Специальная физическая подготовка	66	62	83	137	137	137	160	183	136
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	13	32	32	32	36	42	83
4.	Техническая подготовка	97	94	125	343	343	343	401	457	665
5.	Тактическая	3	3	4	7	7	7	9	11	13

	подготовка									
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	8	8	8	10	12	13
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	8	8	8	8	12	12	14
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	5
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	8	8	8	10	10	14
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	5	28	28	28	29	35	55
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	624	728	832	1040

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 7

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская	-	-	1-2

	практика (%)			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у учащихся. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профоиентационная 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

12.	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 й проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - 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 учащимися 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 Спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодно проводятся занятия, на которых до сведения учащихся доводятся сведения о последствиях допинга в спорте, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение

специализации)	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	В результате занятия приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для	1 раз в год	В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение

мастерства	здоровья спортсменов»		
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	В результате занятия приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	В результате занятия приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назначению	Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить учащихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение учащимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний учащимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская пракгика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить учащихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение учащимися занятий с младшими группами, руководить учащимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Учащимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную

			категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педиатрические наблюдения	В течение года
	Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических	В течение года

	средств	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педиатрические наблюдения	В течение года
	Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педиатрические наблюдения	В течение года
	Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

Основанием для допуска учащегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной основной группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Спортивной школой, 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Спортивная школа осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их

возраст, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14:

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

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона вперед 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 (6 лет)	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 (от 7 лет)	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» - не выполнен захват
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» - расстояние от пола до бедра более 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 открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении — удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 10 с; "4" - сохранение равновесия 7 с; "3" - сохранение равновесия 4 с; «2» - 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.
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»; -«второй юношеский спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего; уровня

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

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

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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 и последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая нога 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, поднять туловище, разведение ног в шпагат (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища по 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 полной стопе руки, руки в стороны, махом правой ноги назад, равновесие на одной ноге, другая нога 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 нога 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.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" — обруч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" — перекат с незначительными вспомогательными движдениями 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.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) спортивные разряды — "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) спортивные разряды — "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд",		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 — высокий уровень;

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

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

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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 ногу вперёд 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 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 разгибание 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 по 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" 8 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,	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и

	руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.		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 но,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 позвоночника отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной ноги другая нога 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 последующей фиксацией по трем позициям: 1-шпагат в стойке на руках; 2- прямая нога на полной стопе в наклоне назад удержать шпагат; 3- прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднят к ноге	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	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах

	ноги с с последующей фиксацией по трем позициям: 1-шпагат в стойке на руках; 2- прямая нога на полной стопе в наклоне вперед удержать шпагат; 3- прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднять в вертикальное положение к ноге выше 90 градусов		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 90 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать 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;

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 нарушать их;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в том числе в межрегиональных спортивных соревнований;

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

IV. Рабочая программа по виду спорта художественная гимнастика

Общая и специальная физическая подготовка

Таблица 15

Этап начальной подготовки	
до года обучения	1.ОРУ Без предмета и с предметом (скакалка) 2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3.Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4.Подвижные игры для развития быстроты 5.Развитие выносливости, элементы туризма 6.Элементы акробатики: у опоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком) 7.Контроль за развитием физических качеств
свыше года обучения	1. ОРУ (без предмета и с предметом: скакалка, обруч) 2.Комплексы упражнений, направленных на развитие: - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3.Развитие быстроты - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры

	4.Комплексы на развитие гибкости - позвоночного столба -локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики - стойка на руках - стойка на груди - переворот боком (колесо) - переворот вперед на две ноги - переворот вперед и назад с одной ноги 6.Развитие функции равновесия - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) 7.Контроль за развитием физических качеств 8.Комплексы упражнений для развития силы мышц: - спины - ног - брюшного пресса 9.Дальнейшее развитие гибкости: - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах - игры и эстафеты 10.Развитие ловкости: - динамические комплексы из акробатических упражнений - подвижные игры: ≪семейка≫ - эстафетные игры: ≪Ведение мяча≫ - малые подвижные игры 11. Развитие выносливости - бег в умеренном темпе - катание на лыжах - катание на коньках 12.Развитие функции равновесия - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре - удержание устойчивого положения после вращательного движения 13. Акробатика - различные комбинации ранее изученных акробатических элементов
Этап учебной тренировки	

1 год обучения	1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота, спины, рук, ног 2.Комплексы упражнений для развития силовой выносливости 3.Игры и эстафеты на развитие быстроты 4.Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов 5. Комплексы упражнения па развития силы рук с утяжелителями и резиной 6.Координационные комплексы
2 год обучения	1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины 2.Комплексы упражнение на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами 3.Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног 4.Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости 5.Подвижные игры для развития ловкости 6.Комилексы упражнений для развития равновесия и координации 7.Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата 8.Комплескы упражнений для развития прыгучести
3 год обучения	1.Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба 2.Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног 3.Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений 4.Для развития быстроты реакции на движущийся предмет - подвижные игры 5.Для развития ловкости - игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами 6.Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты
4 год обучения	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
5 год обучения	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами
Этап совершенствования спортивного мастерства	

1-3 год обучения	Комплексы специальных упражнений для поддержания и развития гибкости Комплексы упражнений для развития силы Комплексы беговых и прыжковых упражнений для развития быстроты и выносливости Комплексы упражнений с 1-2 различными гимнастическими предметами, направленными на развитие ловкости Комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление вестибулярного аппарата Комплексы круговой тренировки для развития силы различных мышц Скоростно-силовые эстафеты

Техническая подготовка

1.Техника выполнения упражнения без предмета

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.

Таблица 16

Этап начальной подготовки	
до года обучения	Основная стойка: посторенние в колонну; -движение по кругу; -ходьба на полупальцах; - ходьба на пятках; -мягкий шаг; -перекатным шагом; -ходьба в приседе; -легкий бег; -бег с высоким подниманием бедра; -бег с захлестом ног назад; -подскоки; галоп; полька; -комбинация различных беговых и прыжковых упражнений, -строевые упражнения - упражнения на овладение навыками правильной осанки - упражнения для правильной постановки рук - шаги пружинящий, приставной; в полной складке - комбинации волн - передвижения змейкой и по диагонали.

свыше года 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 3.Волны: - вперед и обратная - руками 4.Наклоны и гибкость: - из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками иола - из и.п,- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п,- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: - в кольцо, ≪ чупа - чупс≫, с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя 6. Комбинации из различных элементов тела - 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов 8.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 9. Равновесия - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклоном - в кольцо - ≪планше≫ 10. Волны: - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед -волна с круговым движением корпуса

	11.Наклоны и гибкость: - мост в затяжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке 12. 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 13 Комбинации из различных элементов тела 14. Контроль техники исполнения элементов
Этап учебной тренировки	
I год обучения	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 Равновесия: - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку

	- планше - заднее - боковое с отклоном - качели - подъем волной Повороты: - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - планше - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пассе на 720 градусов фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на Гибкость: - мост в затяжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание
2-5 годы обучения	1.Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела 2. Элементы с повышенной сложностью, 3. Комбинации из различных элементов
Этап совершенствования спортивного мастерства	
I-3 год обучения	1. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений 2. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности

Техника выполнения упражнений с предметами

Таблица 17

Этап начальной подготовки	
1 год обучения	Скакалка - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - этапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница Обруч - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу
2 год обучения	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 - передачи вокруг различных частей тела - бросок с восьмерки и ловля двумя руками - бросок в лицевой плоскости - бросок за середину - бросок за один конец - мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости - бег, вращая скакалку вперед и назад - прыжки скрестно вперед и назад

	- галопы с проходом в скакалку - серии мелких прыжков - большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом - двойное эшапе. 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 броски - перекаты по разным частям тела - обволакивания - броски без помощи - броски из-за спины - броски из-под руки - броски из под ноги - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля - нестабильный баланс - отбивы без помощи Движения с партнером: - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов 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 - перекаты обруча по отдельным частям тела - перекаты по полу - вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях - вращение без помощи рук - прыжки в обруч вперед и назад - козлики с поворотом - бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости - бросок обруча горизонтальной плоскости - бросок обруча вокруг диаметра - бросок и ловля без помощи - обратный кат по полу - вертушки с передачей и без помощи - трудности тела с работой обруча - переброски - перекаты по полу - броски в разных плоскостях
Тренировочный этап	
1 год обучения	Скакалка 1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков: - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад - броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства 2. Движения с партнером: - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад - броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом

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

	Различные способы ловли: - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 2.Движения с партнером Лента - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
2 год обучения	Скакалка 1. 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 2.Большие броски 3.Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях Обруч 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком 5. DER 6. Элементы мастерства Мяч 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках 2. Перекаты:

	- по разным частям тела - по ногам - по телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером 4. DER 5. Элементы мастерства Булавы - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли: - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 2. Движения с партнером Лента 1. 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 движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности

	- работа без помощи 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства
3 год обучения	Скакалка 1. Работа предметом на трудности тела: - вращения - восьмерки - эшапе - проходы 2.Болыпие броски: - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка 3.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) 4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно 5. DER 6. Элементы мастерства Обруч 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - врвщения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы 2.Большие броски и отбивы: - из-за спины

	- ногой - под одной ногой во время прыжка 3. 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 4. DER 5. Элементы мастерства 6.Движения с партнером Мяч 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: - перекаты - выкруты - обволакивания - отбивы 2. Большие броски - из-за спины - без помощи - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - одной рукой - за спиной без зрительного контроля - без помощи рук - с немедленным выбросом 4. Движения с партнером Булавы 1. 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 2. Большие броски - одной булавой - двумя булавами - без помощи - под одной ногой - ассимитричные броски

	- каскад - поточные 3. Различные способы ловли после больших бросков : - без зрительного контроля - без помощи рук - под одной ногой во время прыжка 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером Лента 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - спирали - змейки -широкие и средние круги - проходы над лентой и в ленту - восьмерки - перекаты - обволакивания - отбивы палочки 2. Большие броски: - за палку - за ленту - без зрительного - без помощи - бумерангом 3. Разли- ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером
4 и 5 год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами 1.DER 2. Элементы мастерства
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1-3 год обучения	1. Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп 2.Совершенствование DER и мастерства с предметами 3.Содействование развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом

Тактическая подготовка

Индивидуальная тактика

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовывать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1.Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и д.р.)

2.Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3.Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4.Внешнее оформление гимнастки - подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.

5.Рациональное распределение сил по ходу соревнований в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;

6.Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Групповая тактика (групповые упражнения)

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы

1.Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2.Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками

3.Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4.Рациональное взаимодействие гимнасток попадание двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5.Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

6.Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

7.Внешнее оформление выступлений - костюм, прически, выход на площадку, построение и др.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсменов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основные средства психологической подготовки спортсмена вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение соревноваться с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы спортсменов сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной деятельности.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни спортсменов все равно должен основываться на требованиях выбранного вида спорта.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

уверенностью;

способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

умением сотрудничать с тренером и с партнерами;

истинным профессионализмом;

быть генератором создания «командного духа»;

способностью концентрироваться на соревнованиях и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

готовностью выполнить большие нагрузки;

умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от спортсмена к спортсмену и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно. На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются спортсменами и тренерами в серии последовательных заданий:

научить юных спортсменов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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 учащихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание учащихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества

			личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

			деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.
	Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	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	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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своих наименованиях слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье», «без предмета упражнение», (далее — индивидуальная программа), а также «групповое упражнение», «многоборье — командные соревнования», «групповое упражнение- многоборье», «групповое упражнение — два предмета», «групповое упражнение — один предмет», «двойки — многоборье», «тройки — многоборье», «командные соревнования (многоборье - командные соревнования плюс групповое упражнение — многоборье) (далее — групповые упражнения), основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ 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 Спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся 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. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала и (или) тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включал порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03, 12.2020) регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 19, 20), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Спортивной школы по согласованию с Учредителем.

Обеспечение спортивной инвентарем

Таблицы 19

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая	пар	на спортивный	10

	(женская)		зал	
2.	Видеокамера	штук	на спортивный зал	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на спортивный зал	1
4.	Доска информационная	штук	на спортивный зал	1
5.	Зеркало (12х2 м)	штук	на спортивный зал	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	на спортивный зал	3
7.	Канат для лазанья	штук	на спортивный зал	1
8.	Ковер гимнастический (14х14 м с рабочей внутренней поверхностью 13х13м)	штук	на спортивный зал	1
9.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики (для лиц женского пола)	штук	на спортивный зал	1
10.	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на спортивный зал	3
11.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14х14 м с рабочей зоной 13х13м)	комплект	на спортивный зал	3
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на спортивный зал	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на спортивный зал	2
14.	Мат гимнастический	штук	на спортивный зал	10
15.	Мат поролоновый	штук	на спортивный зал	20
16.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема))	штук	на спортивный зал	1
17.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на спортивный зал	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на спортивный зал	1
19.	Насос универсальный	штук	на спортивный	1

			зал	
20.	Обруч гимнастический	штук	на спортивный зал	12
21.	Палочка для ленты	штук	на спортивный зал	12
22.	Пианино	штук	на спортивный зал	1
23.	Подушка балансировочная	штук	на спортивный зал	10
24.	Пылесос бытовой	штук	на спортивный зал	1
25.	Рулетка металлическая 20 м	штук	на спортивный зал	1
26.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
27.	Скакалка гимнастическая	штук	на спортивный зал	12
28.	Скамейка гимнастическая	штук	на спортивный зал	5
29.	Станок хореографический	комплект	на спортивный зал	1
30.	Стенка гимнастическая	штук	на спортивный зал	12

Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблицы 20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (мес)	Кол-во	срок эксплуатации (мес)	Кол-во	срок эксплуатации (мес)
1.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на уч-ся	-	-	1	12	2	12
2.	Катушка для лент	штук	на уч-ся	-	-	1	24	1	12
3.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на уч-ся	-	-	-	-	1	12
4.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на уч-ся	-	-	2	12	4	12
5.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на уч-ся	-	-	1	12	2	12
6.	Обмотка для предметов	штук	на уч-ся	-	-	3	1	5	1
7.	Обруч гимнастический	штук	на уч-ся	-	-	2	12	4	12
8.	Палка (для ленты)	штук	на уч-ся	-	-	1	12	2	12
9.	Резина для растяжки	штук	на уч-ся	-	-	1	12	1	12
10.	Скакалка гимнастическая	штук	на уч-ся	-	-	2	12	4	12

11.	Утяжелители (200 г, 500 г)	комплект	на уч-ся	-	-	1	12	1	12
12.	Чехол для булав (женских)	штук	на уч-ся	-	-	1	24	1	12
13.	Чехол для колец	штук	на уч-ся	-	-	1	12	1	12
14.	Чехол для костюма	штук	на уч-ся	-	-	1	24	1	12
15.	Чехол для мяча	штук	на уч-ся	-	-	1	24	1	12
16.	Чехол для обруча	штук	на уч-ся	-	-	1	24	1	12
17.	Чехол для палки от ленты	штук	на уч-ся	-	-	1	12	1	12
18.	Чехол для скакалки	штук	на уч-ся	-	-	1	24	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Спортивной школы по согласованию с Учредителем.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 21

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на уч-ся	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной	штук	на уч-ся	-	-	2	1	2	1

	дисциплины групповое выступление)								
3.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	штук	на уч-ся	-	-	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на уч-ся	-	-	1	2	1	1
5.	Купальник для лиц женского пола	штук	на уч-ся	1	1	2	1	-	-
6.	Куртка утепленная	штук	на уч-ся	-	-	-	-	1	1
7.	Полутапочки (получешки)	пар	на уч-ся	-	-	12	1	24	1
8.	Сумка спортивная	штук	на уч-ся	-	-	1	1	1	1
9.	Трико (шорты спортивные)	штук	на уч-ся	-	-	1	1	2	1
10.	Футболка (короткий рукав)	штук	на уч-ся	-	-	2	1	2	1
11.	Чешки для гимнастики	пар	на уч-ся	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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 25.012021, регистрационный № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список основных рекомендуемых литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 984 от 15.11. 2022г.

2. Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры; Московская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.
Малаховка, 2011. - 55 с.

3. Карпенко Л. А., Овчинникова Н.А., Терехина Р.Н., Винер И.А. Художественная гимнастика, учебник; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, ВФХГ, Москва, 2003. - 382 с.

4. Зайцев В.Н., Моручкова Л.В. Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр. Спорт. Олимпизм. Гуманизм; ФА по ФКиС, Смоленская академия ФКСиТ, Смоленск, 2007. – 55 с.

5. Лаврухина Г.М., Бордовский П.Г. Художественная гимнастика как основа грации и привлекательности. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 53 с.

6. Венгерова Н.Н., К. В. Гобузева Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта: учебное пособие; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. - 138 с.

7. Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2010. - 444с.

8. Лагутин А.Б., Михалина Г. М. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов вузов. Москва: Физическая культура, 2010. - 128 с.
9. Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010.
10. Семибратова И.С., Быстрова И.В. Перебросκи предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики: учебное пособие для ОУВПО; Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 88 с.
11. Семибратова И.С., Быстрова И.В., Карпенко Л.А. Содержание и учебно-методические основы художественной гимнастики: учебно-методическое пособие. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011.-114 с.
12. Аллахвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 74 с., 38 с.
13. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е.Е., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Москва, 2016. – 326с.
14. Карпенко Л. А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; изд. Белгород: ЛитКараВан, 2011. - 97 с.
15. Винер И.А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы: методическое пособие. Москва : Просвещение, 2012. - 199с.
16. Верхозина Л. Г., Заикина Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. - 126 с.
17. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учебное пособие; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Институт социализации и образования Российской академии образования. Изд. Белгород: ЛитКараВан, 2013. - 144 с.
18. Румба О. Г., Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. Москва: [РЕГЕНС], 2013. - 147с.
19. Медведева Е.Н., Манойлов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, заочной и индивидуальной формы обучения; Министерство спорта РФ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки:2013. - 206 с.
20. Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных

учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". Москва: Академия, 2014. - 282с.
21. Винер-Усманова И. А. и др. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования: учебное пособие для образовательных учреждений ВПО. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Изд. - Москва: Человек, 2014. - 118 с.
22. Винер-Усманова И. А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития; учебное пособие. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Изд. «Человек», Москва, 2014. – 198с.
23. Карпенко Л.А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Институт социализации и образования Российской академии образования. Изд. - Москва: Советский спорт, 2014. - 261с.

Перечень Интернет-ресурсов
1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru(Министерство спорта РФ);
2. http://fed.rostovgymnast.ru/ (Федерация художественной гимнастики Ростовской области)
3. Сайт ВФХГ: www.vfrg.ru (Федерация художественной гимнастики России).
5. Сайт IJF: www. fig-gymnastics.com (Международная федерация гимнастики).
6. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (www.wada-ama.org)
9. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (rusada.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 27

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен С 17.02.2026 по 17.02.2027