

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУ ДО «СШ»
Протокол № 01
от «07» апреля 2026 г.

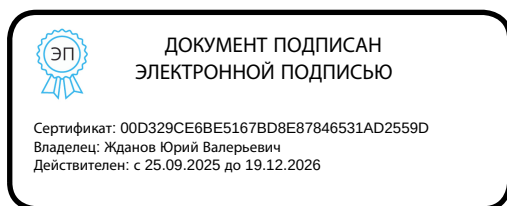
УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
_____ Жданов Ю.В.
Приказ от 07.04.2026 № 194-03

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

Срок реализации 10 лет

Разработчики:

Меснянкина Полина Владимировна, тренер-преподаватель
Бубенова Екатерина Алексеевна, тренер-преподаватель
Васильева Владлена Николаевна, тренер-преподаватель
Гаденина Наталья Петровна, тренер-преподаватель
Чумова Екатерина Евгеньевна, тренер-преподаватель



г. Куйбышев, Новосибирская область, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

II. Характеристика Программы.

- 1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
- 2.Объем Программы.
- 3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
- 4.Иные условия реализации Программы.
- 5.Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- 6.Годовой учебно-тренировочный план.
- 7.Календарный план воспитательной работы.
- 8.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- 9.Планы инструкторской и судейской практики.
- 10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки.

III. Система контроля.

- 1.Требования к участию в спортивных соревнованиях.
- 2.Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.
- 3.Оценка результатов освоения Программы: контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по художественной гимнастике.

- 1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
- 2.Учебно-тематический план.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

- 1.Материально-технические условия Программы.
- 2.Кадровые условия реализации Программы.
- 3.Информационно-методическое обеспечение реализации Программы.

I. Общие положения

1) Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке гимнасток с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 12 декабря 2025 г. № 1142 (далее – ФССП).

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

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

Художественная гимнастика является специфическим видом спорта, обладающим возможностью не только сочетать в себе технически сложные взаимодействия элементов тела с разнообразной работой предметом, но и дает возможность спортсменам выражать свои чувства и эмоции под музыку, создавая из спорта - настоящее произведение искусства.

Наиболее характерными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

II. Характеристика Программы

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Лица женского пола	Лица мужского пола	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования	не ограничивается	13	13	2

спортивного мастерства				
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	5

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

2. Объем Программы

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

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- учебно-тренировочные мероприятия:

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий и мероприятий по профилактическим медицинским осмотрам по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
12.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
2.6.	Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам	До 2 суток 1 раз в год	До 3 суток 1 раз в полгода		

Спортивные соревнования: Объем соревновательной деятельности.

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

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» — лица женского пола;

«мужчины» — лица мужского пола.

4. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса – Приложение №1).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начально й подготовк и	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
Для лиц женского пола					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4	1-2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69	61-71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2

7.	Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %)	3-5	6-8	7-9	7-9
Для лиц мужского пола					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	10-16	6-10	6-8
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	18-26	16-24	16-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	4-6	4-6	5-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	45-55	50-60	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» — лица женского пола;

«мужчины» — лица мужского пола.

6.Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства Жен/муж	Этап высшего спортивного мастерства Жен/муж
		НП-1	НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2 УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5			
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах								
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
1.	Общая физическая подготовка	92	120	157	62	73	83	94	42/61	25/75
2.	Специальная физическая подготовка	46	56	75	151	175	199	225	166/163	175/200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	12	17	37	44	50	56	62/61	125/75
4.	Техническая, подготовка	76	100	133	324	376	433	486	624/612	736/711
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	12	17	12	14	17	19	42/41	50/50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	21/20	25/25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	17	38	44	50	56	83/82	112/112
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728	832	936	1040	1248

7.Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирования духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

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

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 Раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	1. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях, соревнованиях.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Антидопинг)
	4. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Научить юных спортсменов выявлять основные виды нарушений антидопинговых правил
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 Раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	й список»)		самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях, соревнованиях.
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Антидопинг)
	5. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение, пригласить спортивного врача.
	6. Теоретическое занятие. «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»	1 раз в год	Научить юных спортсменов разбираться в основных понятиях антидопинговой классификации, знать этапы предотвращения распространения допинга в спорте.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение, спортивный врач Совместное мероприятие для спортсменов и тренеров. показ презентации.
	4. Семинар «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение, спортивный врач

			Совместное мероприятие для спортсменов и тренеров. показ презентации.
	5. Семинар «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение, спортивный врач Совместное мероприятие для спортсменов и тренеров. показ презентации.

9.Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: 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 спорт.	июнь	В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования. Судейство на учебных соревнованиях в своей группе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Правила вида спорта: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	Декабрь-май	Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета
Этапы совершенствования спортивного мастерства.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений	Февраль-май	Судейство на соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях

Этапы высшего спортивного мастерства.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: Основные функции особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Соревновательная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	На протяжении всего обучения	Участие в судействе городских и областных соревнований. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря.
---------------------------------------	--	------------------------------	--

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «художественная гимнастика». Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<i>Для групп НП</i>		
1.	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.	
3.	Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками	После тренировок с большими нагрузками иной направленности

4.	Рациональное питание - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы).	Особенно в соревновательный период
<i>Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ</i>		
1.	Упражнения на растяжение. Психорегуляция мобилизующей направленности.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.	
3.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности.	
4.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный.	После тренировок с большими нагрузками иной направленности и после соревнований
5.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	
6.	Рациональное питание - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы).	Особенно в соревновательный период
7.	Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидро-процедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия.	По мере необходимости обучающемуся (после высокой нагрузки, травмы)

III. Система контроля

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

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

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

2. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
- 2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- 3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- 4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.Оценка результатов освоения Программы: контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» — в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» — в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» — в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» — касание стоп головы в наклоне назад; «4» — 10 см до касания; «3» — 15 см до касания; «2» — 20 см до касания; «1» — 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение — стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание	балл	«5» — сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с.

	равновесия.		
2. Для лиц женского пола свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» — кисти рук в упоре у пяток; «4» — расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» — расстояние от кистей до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» — «мост» с захватом за голени; «4» — кисти рук в упоре у пяток; «3» — расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» — расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» — расстояние от кистей 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 менее 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 №1	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 90^0, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» — угол между ногами и туловищем более 90^0, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» — сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» — вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» — вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» — вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» — вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки — занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Для лиц мужского пола до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» — коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» — касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» — не достает до пола до 5-10 см; «2» — не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение — лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» — 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» — 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» — 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» — 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стой	балл	«5» — сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» — выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» — выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко;

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

			туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» — туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» — в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» — в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» — все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение — упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» — 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» — 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» — 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» — 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из виса на гимнастической стенке	балл	«5» — 10 раз и более, гол между ногами и туловищем 90° ; «4» — 8 раз, угол между ногами и туловищем 90° ; «3» — 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90° , ноги незначительно согнуты; «2» — менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90° , ноги согнуты.

5. Уровень спортивной квалификации

Для лиц женского пола

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»

Для лиц мужского пола

5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
5.4.	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;

3,9-3,5 — средний;

3,4-3,0 — ниже среднего;

2,9-0,0 — низкий уровень.

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

п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
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 беде внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» — фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» — фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» — фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» — недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1 » — отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» — 9 раз; «4» — 8 раз; «3» — 7 раз; «2» — 6 раз; «1» — 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» — руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; « 1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно введены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» — 16 раз; «4» — 15 раз; «3» — 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» — 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» — 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в	балл	«5» — сохранение равновесия 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с;

	стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.		«3» — сохранение равновесия 2 с; «2» — сохранение равновесия 1 с; «1» — недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» — нога зафиксирована на уровне головы; «4» — нога зафиксирована на уровне плеч; «3» — нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» — нога параллельно полу; «1» — нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» — мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» — перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» — перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» — завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» — завершение переката на груди
1.10.	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 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.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для лиц мужского пола			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» — расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» — расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» — таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» — таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Наклон вперед, стоя на	балл	«5» — расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более;

	гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам)		«4» — расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «3» — расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «2» — расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; «1» — расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» — вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» — небольшие отклонения от формы; «3» — отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» — отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; «1» — форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» — 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» — 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» — 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» — 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» — 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с введенными и согнутыми ногами.
2.6.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх — поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» — 9 раз; «4» — 8 раз; «3» — 7 раз; «2» — 6 раз; «1» — 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» — 10 раз; «4» — 9 раз; «3» — 8 раз; «2» — 7 раз; «1» — 6 раз.
2.8.	Исходное положение — упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	«5» — 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» — 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» — 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» — 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» — 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» — 13 раз; «4» — 11 раз; «3» — 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;

			«2» — 7 раз с дополнительными 3=4 прыжками с одним вращением; «1» — 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	«5» — 5 метров; «4» — 4 метра; «3» — 3 метра; «2» — 2 метра; «1» — 1 метр.
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед — в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» — сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед — в стороны; «4» — сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» — сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» — сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» — сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	«5» — фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; «4» — фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах; «3» — фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища; «2» — кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; «1» — кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела — прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.
2.13.	Исходное положение — стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска — 1,5-2 роста)		«5» — 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» — 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» — 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» — 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; «1» — 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей

			обруча с перемещением, выходя за границу круга.
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
Для лиц мужского пола			
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	
3.4	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;

4,4-4,0— выше среднего;

3,9-3,5 — средний;

3,4-3,0— ниже среднего;

2,9-0 ,0— низкий уровень.

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

п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
	1. Для лиц женского пола		
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» — расстояние от пола до бедра 1—5 см; «3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» — захват только одной рукой; «1» — наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре	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

	(правой и левой)		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 азноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» — отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» — 14 раз; «4» — 12 раз; «3» — 12 раза; «2» — 11 раза; «1» — 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» — руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; « 1 » — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно введены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» — 36-37 раз; «4» — 35 раз; «3» — 34 раза; «2» — 33 раза; «1» — 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» — сохранение равновесия 5 с и более; «4» — сохранение равновесия 4 с; «3» — сохранение равновесия 3 с; «2» — сохранение равновесия 2 с; «1» — сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в	балл	«5» — амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;

	стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.		«4» — амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» — амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» — амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» — амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» — амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» — амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» — амплитуда 160-145 градусов; «2» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 - шпагат в стойке на руках; 2 - прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удерживать шпагат; 3 - прямая нога на полной стопе, удерживать 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 ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 - шпагат в стойке на руках; 2 - прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удерживать шпагат; 3 - прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднять в вертикальное положение к ноге выше 90°	балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 90°.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	алл	«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	балл	«5» — 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» — 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от

	правой рукой. То же упражнение другой рукой.		вертикали; «3» — 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» — 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для лиц мужского пола			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» — расстояние от пола 1-5 см; «3» — расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» — расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» — расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1 » — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» — вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» — небольшие отклонения от формы; «3» — отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» — отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» — расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; — расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; «3» — расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «2» — расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «1» — расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх — поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: «5» — 12 раз; «4» — 11 раз; «3» — 10 раз; «2» — 9 раз; «1» — 8 раз.
2.6.	Сгибание и разгибание	балл	«5» — 20 раза;

	рук в упоре лежа на полу		«4» — 18 раз; «3» — 16 раз; «2» — 14 раз; «1» — 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке — поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	«5» — 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; «4» — 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» — 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» — 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» — 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе — прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» — 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» — 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» — 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» — 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед — в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» — сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед — в стороны; «4» — сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» — сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» — сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» — сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	«5» — прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга; «4» — прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; «3» — прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; «2» — прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;

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

2.15.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	«5» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» — касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» — отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» — 15 раз; «4» — 14 раз; «3» — 13 раз;

			«2» — 12 раз; «1» — 10 раз.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» — руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» — 16 раз; «4» — 15 раз; «3» — 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» — 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» — 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» — сохранение равновесия 8 с; «4» — сохранение равновесия 7 с; «3» — сохранение равновесия 6 с; «2» — сохранение равновесия 5 с; «1» — сохранение равновесия 4 с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» — амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» — амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» — амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» — амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» — амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких пол пальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» — амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» — амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» амплитуда 160-145 градусов; «2» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1 » — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» — демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;

			«4» — недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» — отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» — недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; « 1 » — амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» — переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» — вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» — переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» — переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» — переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11.	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» — 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» — 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» — 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; « » — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для лиц мужского пола			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см спереди; «3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди.
2.2.	Исходное положение — поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов.	балл	«5» — сед, угол в ногах 180 градусов, в наклоне спина прямая ноги выпрямлены, руки в стороны; «4» — не выполнение одного из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160 градусов; «3» — не выполнение двух критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140 градусов.
2.3.	Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке)	балл	«5» — 10 раз; «4» — 8 раз «3» — 6 раз «2» — 4 раза; «1» — 2 раза.
2.4.	Сгибание и разгибание	балл	«5» — 20 раза;

	рук в упоре лежа на полу		«4» — 18 раз; «3» — 16 раз; «2» — 14 раз; «1» — 12 раз.
2.5.	В висе на шведской стенке — поднимание ног до угла 180 градусов	балл	«5» — 10 раз поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки; «4» — 7 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» — 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «2» — 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; «1» — 2 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали.
2.6.	Исходное положение — сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м.	балл	«5» — преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» — преодоление 4 м каната; «3» — преодоление 3 м каната; «2» — преодоление 2 м каната; «1» — преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа.
2.7.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	«5» — 40 раз; «4» — 38-39 раз; «3» — 35-37 раз; «2» — 33-34 раза; «1» — 31-32 раза.
2.8.	Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50х50 см	балл	«5» — четкая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; «4» — четкая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); «3» — нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); «2» — нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); «1 » «1» — нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата).
2.9.	Стоя в круге диаметром 1 м, бросок палки с последующим выполнением прыжка	балл	«5» — выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами

	толчком двумя ногами с поворотом на 360 градусов и ловля палки		линии); «4» — прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); «3» — прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга; «2» — прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами; «1» — прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами.
2.10	Исходное положение — основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих ук.	балл	«5» — 6 бросков, точное положение частей тела; «4» — 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; «3» — 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага.
2.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		
Для лиц мужского пола			
3.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0-4,5 — высокий;
4,4-4,0 — выше среднего;
3,9-3,5 — средний;
3,4-3,0 — ниже среднего;
2,9-0,0 — низкий уровень.

IV. Рабочая программа по художественной гимнастике

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

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»; формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях; укрепление здоровья..

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

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

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

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам художественной гимнастики и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений.

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие

занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Строевые упражнения:

Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Содержание деятельности
-комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы
-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
-комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы
-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

-комплексы упражнений для развития прыгучести Развитие функции равновесия: - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами). - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)
-комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести -комплексы упражнений для развития равновесия и координации -комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)
-комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести -комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и

техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является **комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы**, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой **базовой физической подготовки**, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот, требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на **комплексное развитие двигательных способностей**, необходимых для занятий (скоростносиловые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике.

Комплекс 1

<i>Для развития прыгучести</i>	Количество повторений в подход	Количество подходов
1. Из стойки на носках на нижней рейке гимнастической стенки сгибание и разгибание в голеностопном суставе с максимальной амплитудой, в исходном положении – носки вместе, врозь, внутрь.	15 в каждом и. п.	1
2. Из стойки боком к гимнастической скамейке вскок на скамейку и соскок в другую сторону (ноги стараться не сгибать).	8	2
3. То же что упр. 2, но перепрыгивать скамейку	10	1

можно с междускоком (ноги стараться не сгибать).		
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед («блоха»).	10 на каждой ноге	2
5. Из стойки лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая согнута (под прямым углом) на 4-5 рейке, руки хватом на уровне плеч. Встать на левую и возвратиться в и. п. (выполнять быстро).	10 на каждой ноге	1
6. Прыжки через скакалку с двойным вращением (на количество за 10 сек.).	4	1
Для мышц брюшного пресса		
1. Из седа на повышенной опоре («конь», «козел», гимнастическая скамейка), руки на пояс, ноги закреплены. Наклоны назад до горизонтального положения и возвращение обратно в сед.	20	2
2. Из положения лежа на спине, руки вверх закреплены (хват за рейку), поднятие прямых ног до касания носками за головой.	20	1
3. Из положения лежа на спине руки вверх, сесть в группировку и возвратиться в и. п. (выполнять с максимальной быстротой).	10	2
Для мышц разгибателей спины		
1. Из положения лежа на бедрах; согнувшись на повышенной опоре, руки за пояс, ноги закреплены. Поднятие туловища выше горизонтального положения и возвращение в и. п.	20	1
2. Из положения лежа на животе, согнувшись на повышенной опоре, руки закреплены, поднятие ног выше горизонтального положения и возвращение в и. п.	10	2
Упражнения на расслабление		
1. Из и. п. стойка руки вверх, посегментное расслабление мышц рук, плечевого пояса, туловища и возвращение в и. п.	дозировка индивидуальная	
2. Из и. п. основная стойка «потряхивание» рук и поочередно ног.		
3. Из и. п. лежа на полу, поднять ноги вперед, посегментно расслабить и принять и. п.		

Для развития гибкости		
1. Из упора присев выполнить «шпагат» продольно и поперек.	5 пружинящих движений на каждый вид «шпагата»	5 подряд на каждый вид «шпагата»
2. Из положения лежа на спине растягивание в «шпагат» во всех направлениях с помощью партнера.	То же, что упр. 1, но двойная дозировка	То же, что упр. 1
3. Из стойки лицом к гимнастической стенке в наклоне вперед, руки хватом за рейку, пружинящие наклоны вперед.	10	3
4. Из седа на пятках руки вверх, партнер упирается коленями в лопатки, отводит руки назад.	5 пружинящих	5
5. Из стойки у опоры махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой.	4 маха в каждую сторону и в «кольцо»	2
Упражнения на функцию равновесия		
1. Из и. п. основная стойка, быстрые повороты головы направо и налево.	10	2
2. Варианты равновесий на одной ноге с различными положениями «свободной» ноги, рук, головы, то же с закрытыми глазами.	Каждый вид равновесия держать 5-10 сек.	1

Комплекс 2

Для развития прыгучести		
1. Из стойки лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая согнута вперед, стоит на 5-6 рейке. Встать на левую на носок и возвратиться в и. п. (выполнять быстро).	15 на каждой ноге	
2. У гимнастической стенки стоит скамейка. Стоя лицом к гимнастической стенке, руки хватом на уровне груди, прыжки на скамейку и с нее (толчок за счет разгибания голеностопных суставов, ноги прямые, выполнять быстро).	30	

3. Стоя лицом к опоре, руки хватом на уровне груди, поднимание и опускание на носках с грузом $\frac{3}{4}$ собственного веса.	20	
Для мышц брюшного пресса		
1. Из седа на повышенной опоре ноги закреплены, руки вверх. Наклоны назад до горизонтального положения и возвращение обратно в сед (выполнять быстро).	20	
2. Из положения лежа на спине руки в стороны: счет 1 – поднять ноги вперед, счет 2 – опустить слева до касания пола, счет 3 – поднять ноги вперед, счет 4 – опустить ноги в и. п. То же в другую сторону.	20	
Для мышц разгибателей спины		
1. Из положения лежа на бедрах, согнувшись на повышенной опоре, ноги закреплены, руки вверх. Поднимание туловища выше горизонтали и возвращение в и. п.	20	2
2. Из положения лежа на животе, согнувшись на повышенной опоре, руки закреплены. Поднимание и опускание ног.	15	1
Упражнения на расслабление		
Те же, что в комплексе № 1		
Для развития гибкости		
1. Стоя спиной к опоре, опираясь на нее руками, одна нога поднята вперед (максимально) и закреплена вверх за рейку (ремнем, скалкой). Пружинающие растягивания в «шпагате».	25 на каждую ногу	1
2. Стоя спиной к опоре и опираясь руками спереди на стул или «коня», «козла», поднять левую ногу назад в «шпагат» и положить ее на опору. Пружинающие растягивания в «шпагате».	25 на каждую ногу	1
3. Из положения лежа на боку, одну ногу в сторону. Пружинающие растягивания «шпагата» в сторону с помощью партнера.	25 на каждую ногу	1
4. Стоя у опоры, махи ногами вперед, в сторону, назад (горизонтальный и вертикальный). На маховой ноге груз в 2 кг.	10 в каждую сторону на той и другой ноге	1
5. Стоя лицом к гимнастической стенке, выполнить стойку на руках и зацепиться согнутыми ногами за рейку. Пружинающие отведения плеч от опоры.	5 отведений плеч	3
Упражнения на функцию равновесия		

1. Из стойки руки в стороны подняться на носок одной, другую назад и держать 5 сек.	10 на каждой ноге	1
2. Из стойки голова назад выполнить 10 поворотов на 3600 за 20 сек, затем выпрямиться и стоять в основной стойке 3 сек.	1	2

Комплекс 3.

<i>Для развития прыгучести</i>	Количество повторений в подход	Количество подходов
1. Из стойки лицом к гимнастической стенке, одна нога согнута вперед на 5-6 рейке, другая закреплена резиновым бинтом за нижнюю рейку. Встать на носок ноги, стоящей на опоре (выполнять быстро).	10 на каждой ноге	2
2. Прыжки на прямых ногах с грузом в 2 кг (пояс) на гимнастическую скамейку и с нее, держась руками за опору (прыжки только за счет разгибания в голеностопном суставе, выполнять быстро).	20	2
3. Поднимание на носки с грузом на плечах (собственный вес – партнер).	20	1
4. Сгибание и разгибания пальцев ног (выполнять дома).	50	1
<i>Для мышц брюшного пресса</i>		
1. Из положения лежа на спине, ногами к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, ноги закреплены за нижнюю рейку натянутым резиновым бинтом. Поднимание ног до касания за головой (выполнять быстро).	10	2
2. Из положения лежа на спине круги ногами вправо и влево.	10 в каждую сторону	1
<i>Для мышц разгибателей спины</i>		
1. Стоя лицом к гимнастической стенке, хват руками на уровне плеч, нога закреплена за первую рейку натянутым, вдвое сложенным резиновым бинтом. Поднимание закрепленной ноги назад до отказа.	20 каждой ногой	2
<i>Упражнения на расслабление</i>		
1. Из стойки ноги врозь, в наклоне вперед с касанием рук пола – свободное «потряхивание») верхней части туловища с помощью партнера.	6	3
2. Свободные, расслабленные махи ногами вперед – назад.	8 каждой ногой	4

Для развития гибкости		
1. Стоя у опоры, растягивание ног в положении «шпагата» во всех направлениях в помощь партнера.	25 пружинящих движений в каждую сторону	1
2. Стоя у опоры, махи ногами (вперед, в сторону, назад), на маховой ноге грузом в 2 кг четыре маха, последний мах «держать» в верхней точке четыре счета (это считается одно выполнение).	4 в каждую сторону	1
3. И. П. – стойка руки вверх, в руках груз 2 кг. Пружинящие отведения рук назад.	10	2
Упражнения на функцию равновесия		
1. Стойка на набивном мяче на одной ноге, другая в сторону, руки за пояс, глаза закрыты (стоять на время, считать до 25).	2 на каждой ноге	2
2. Пять быстрых поворотов кругом в наклоне вперед и идти 5 м по прямой спиной вперед.	2	2
3. Несколько разноименных поворотов назад на одной ноге и остановка на носках, руки вверх (держать четыре счета).	3	2

Комплекс 4.

Содержание	Количество повторений в подход	Количество подходов
Для развития прыгучести		
1. Прыжки на одной ноге на гимнастическую скамейку и с нее, держась руками за опору (выполнять быстро).	10 на каждой ноге	2
2. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги завязаны резиновым бинтом под углом 45° друг от друга. Прыжки, максимально разводя ноги врозь.	15	1
3. Из стойки боком к опоре хватом одной рукой за рейку на уровне плеч, другой рукой опираясь на плечо партнера (или стул), ноги завязаны бинтом так же, как в упр. 2. Прыжки, разводя ноги вперед – назад.	10	2

Для мышц разгибателей спины		
1. Из виса согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание ног в вис прогнувшись и опускание в и. п. (выполнять со страховкой).	5	3
Упражнения на расслабление		
1. Свободное потряхивание рук и ног.	Дозировка индивидуальная	
2. Свободное «раскачивание» рук в боковой и лицевой плоскостях.		
3. В висе спиной к гимнастической стенке свободное «раскачивание» туловища.		
Для развития гибкости		
1. Растягивание ног в положение «шпагата» во всех направлениях в любом и. п. (на ногах груз в 2 кг на каждой).	до ощущения хорошего растяжения	
2. И. п. – стоя боком к опоре, ноги врозь, руки вверх, поочередные наклоны вперед и назад до касания рукой пола.	5	2
3. Отведение рук назад за счет выкрута в плечевых суставах, в руках скакалка или гимнастическая палка.	20	1
4. Стоя у опоры, махи ногами во всех направлениях, на маховой ноге груз в 2 кг.	8 в каждую сторону	1
5. Держась за опору, поднимание ноги вперед и отведение ее в сторону, назад и обратно вперед. На ноге груз в 2 кг (выполнять медленно).	4 каждой ногой	1
Упражнения на функцию равновесия		
1. И. п. – стойка ноги врозь: одна впереди на носке, другая сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты, держать.	Считать до 25	1
2. Ходьба вперед на ориентир, глаза закрыты.	Дистанция 7-10 м	1

Комплекс 5

Содержание	Количество повторений в подход	Количество подходов
Для развития прыгучести		
1. Стоя спиной к гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах (ноги прямые, за счет разгибания в голеностопном суставе) с грузом на поясе в 2 кг	10	3

(свинцовый пояс), партнер стоит на скамейке и в момент отскока нажимает на плечи.		
Для мышц разгибателей спины		
1. Между двумя параллельно поставленными гимнастическими скамейками (на расстоянии ширины плеч) на полу лежит груз в $\frac{1}{2}$ собственного веса (штанга, гиря). Встать поперек, одной ногой на одну скамейку, другой – на другую, взять груз в руки. Пружинящие наклоны вперед до касания грузом пола (ноги не сгибать).	10	3
Упражнения на расслабление		
1. В висе лицом к гимнастической стенке, свободное «раскачивание» туловища.	дозировка индивидуальная	
2. Стоя боком к опоре свободные, расслабленные махи ногами вперед-назад.	10 каждой ногой	
Для развития гибкости		
1. Растягивание ног до возможно большего положения, чем «шпагат» во всех направлениях, в любом и. п.	до ощущения хорошего растяжения мышц	
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, махи ногами вперед, маховая нога привязана резиновым бинтом за первую рейку на расстоянии свободно поднятой ноги на 450.	10 каждой ногой	
3. То же, что упр. 2, но махи в сторону, стоя боком к гимнастической стенке.	10 каждой ногой	
4. Стоя лицом к опоре, хват руками на уровне груди, пружинящие махи ногами назад, маховая нога привязана к первой рейке резиновым бинтом, сложенным в четыре слоя.	25 каждой ногой	

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки в художественной гимнастике - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки в художественной гимнастике являются:

– формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

–развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
–совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных;
–разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
–составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

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

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

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

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

Техническая подготовка спортсменок в художественной гимнастике совершенствуется не только на учебно-тренировочных занятиях, но и в процессе учебно-тренировочных сборов, на которые в структуре подготовки гимнасток выделяется отдельное время. При проведении сборов учитывается его цель, сроки проведения, время года. От этого во многом зависит содержание и построение работы на сборах.

Основные компоненты технической подготовки в художественной гимнастике

Выполнение движений представляет собой некий стандарт, в котором предписаны все основные его параметры. В физиологическом плане управление ими хорошо укладывается в схему динамического стереотипа. Переменной величиной, обусловленной специфическими

требованиями вида спорта, является конечный результат выполнения данного движения, выражаемый количественной или качественной (баллы) оценкой. Качество выполнения движений характеризуется способностью управления различными сторонами двигательного действия: силой и скоростью мышечных сокращений, сложными в координационном плане сочетаниями в движениях отдельных звеньев тела, поддержанием равновесия, ориентированием в пространстве и во времени, подвижностью суставов, действиями в без опорных условиях, выразительностью движений.

Совершенствование исполнительского мастерства является важнейшей составной частью процесса долговременной адаптации организма к условиям спортивной деятельности. Суть его заключается в умении спортсмена полноценно использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения двигательной задачи выделяет компоненты исполнительского мастерства в гимнастике. Первым компонентом являются технические параметры - связанные с эффективностью техники. Далее не менее важными являются физические компоненты, обусловленные физическими данными и подготовкой. Третий компонент - эстетический, зависящий от культуры движений. И заключительный - музыкально-двигательный - проявляющийся в музыкальности и выразительности движений. Все компоненты взаимосвязаны между собой. Так, для обеспечения большей выразительности движений требуется высокий уровень техники их выполнения. Лишь на фоне совершенного владения навыком, когда элементы доведены до автоматизма, можно придать движениям такие оттенки, которые произвели бы на зрителей сильное эмоциональное воздействие. Все это достигается в результате проявления высокой степени совершенства управления движениями, когда сознание спортсмена устремлено не столько на технику выполнения движения, сколько на придание ему эстетического образа, создаваемого средствами выражения художественной идеи.

Рост спортивного результата обеспечивается преимущественно двумя факторами: повышением уровня специальной физической подготовленности спортсмена и его способностью так организовать свои движения, чтобы как можно полнее реализовать растущие моторные возможности. Следовательно, спортивная техника - это постоянно изменяющийся, совершенствующийся элемент спортивного мастерства. Такое совершенствование, может быть плодотворным и эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханически целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню физической подготовленности спортсмена.

Условно техническую подготовку подразделяют на общую и специальную. Задача первой заключается в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), освоении базовых навыков. В художественной гимнастике к базовым или навыкам универсального характера относятся: особая осанка, подъем на высокие полупальцы, вытянутые стопы и колени, взаимосвязанные и волнообразные движения туловища, рук, точность положений тела и его частей, целесообразность отталкивания и приземления. Есть свои универсальные навыки и в работе с предметом - это рациональные способы удержания и перехватов предметов, положения и сопровождающие движения рук, ног и туловища.

Следующим не менее важным компонентом технической подготовки являются базовые, или профилирующие элементы, которые являются ключевыми для целой группы родственных движений. В художественной гимнастике базовые элементы делятся на 2 большие группы: без предмета (Б/П) и с предметами. К базовым элементам Б/П относят целостную волну, прыжок шагом, равновесие кольцо и т.д. В каждом виде многоборья выделяют свои профилирующие упражнения: с мячом, с обручем, а также двигательные действия, характерные для двух и более видов; броски, вращения, прыжки через предмет и другие манипуляции в видах скакалка - обруч.

Наиболее яркой отличительной чертой художественной гимнастики являются упражнения с предметами, именно они составляют основное содержание технической подготовки занимающихся. Всего в художественной гимнастике 5 предметов, и нет единого мнения, с каким из них необходимо начинать работать на начальных этапах тренировок. Специалисты предлагают начинать с мяча, а затем вводить скакалку, но не совмещать на первых этапах разные предметы в одном уроке. Специалисты, работающие в Германии, рекомендуют использовать упражнения с булавами уже на первых этапах, объясняя это относительно тяжелым весом, который позволяет занимающимся четче дифференцировать положения и движения рук. Некоторые авторы рекомендуют вводить упражнения с обручем на первом году обучения. Ряд специалистов предлагают обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, без передвижений, с малыми предметами. Наличие в художественной гимнастике предметов привносит специфичность в задания, которые нацелены на развитие способностей овладения техникой работы с ними.

В качестве отдельного вида технической подготовки выделяет раздел хореографии. В гимнастике данный компонент базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете, и является составной частью учебно-тренировочного процесса. Специалисты доказывают необходимость включения в содержание урока хореографии движений свободной пластики, что также является средством повышения подвижности суставов. Гимнастика и хореография имеют общие задачи. В данных дисциплинах, уровень технического совершенства выполнения двигательных действий определяется вестибулярной устойчивостью. При этом следует четко контролировать требования к технике движений ног, корпуса, рук и головы понятиями, идентичными классической хореографии.

Отдельным разделом технической подготовки является музыкально-двигательная подготовка. Обязательным требованием к артистической ценности композиции является музыкальное сопровождение соревновательных программ. Упражнение, намеренно исполненное полностью или в значительной своей части без музыкального сопровождения, не оценивается судьями на соревнованиях по художественной гимнастике

Композиционно-исполнительская подготовка должна присутствовать в системе подготовки юниорок, основная цель которой - в совершенствовании соревновательных программ, техники их исполнения, формировании артистизма и выразительности. В области подготовки спортсменов в сложно-координационных видах спорта, можно отметить, что именно техническая подготовленность является решающим фактором достижения спортивного мастерства и высоких стабильных результатов. Так, техническое совершенство спортсмена зависит от уровня развития физических качеств - силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Уровень проявления двигательных качеств, например, выносливости тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях.

Тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач, но и с уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью. Одной из задач именно интегральной подготовки является максимальная реализация тренировочных эффектов отдельных сторон подготовки - технической, тактической, физической в целостной соревновательной деятельности спортсменов. Интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Спортивно-техническое мастерство - это не состояние, которое может быть достигнуто однажды, а текущий результат непрерывного педагогического процесса.

Совершенствование технического мастерства и специальной физической подготовленности - тесно взаимосвязанные и взаимообусловленные составляющие многолетней системы подготовки.

2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

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

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

				Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного о мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

	деятельности			воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

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

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

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

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

***вступает в силу с 01 сентября 2026г.**

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Булава гимнастическая (для лиц мужского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
3.	Видеокамера	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Дорожка акробатическая (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Доска информационная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Ковер гимнастический (14х14 м с рабочей внутренней поверхностью 13х13 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Ковер гимнастический (пружинный) (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики (для лиц женского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Помост гимнастический пружинный (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на тренировочный спортивный зал	3

15.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14х14 м с рабочей зоной 13х13 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
16.	Кольца гимнастические (для лиц мужского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	12
17.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
19.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мат поролоновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
21.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
23.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Насос универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
26.	Палка гимнастическая (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
27.	Палочка для ленты	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28.	Пианино	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Подушка балансирующая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30.	Пылесос бытовой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
34.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
35.	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
36.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

**вступает в силу с 01 сентября 2026г.*

№ п/п	Наименование	Единиц измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
2.	Булава гимнастическая (для лиц	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
3.	Катушка для лент	штук	на	-	-	1	24	1	12	1	12
4.	Кольца гимнастические (для лиц	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Лента двойная сшивная (утяжеленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Лента двойная сшивная (утяжеленная)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
7.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
8.	Мяч для художественной гимнастики (разных	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12

9.	Обмотка для	штук	на			3	1	5	1	8	1
10.	Обруч	штук	на			2	12	4	12	6	12
И.	Палка гимнастическая (для лиц мужского пола)	штук	на обучающегося			1	12	2	12	3	12
12.	Палочка для ленты	штук	на			1	12	2	12	2	12
13.	Резина для растяжки	штук	на			1	12	1	12	1	12
14.	Скакалка	штук	на			2	12	4	12	4	12
15.	Утяжелители (200-500	комплект	на			1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для булав (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося			1	24	1	12	1	12
17.	Чехол для булав (для лиц мужского пола)	штук	на обучающегося			1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для колец	штук	на			1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для костюма	штук	на			1	24	1	12	1	12
20.	Чехол для мяча	штук	на			1	24	1	12	1	12
21.	Чехол для обруча	штук	на			1	24	1	12	1	12
2	Чехол для палочки от	штук	на			1	12	1	12	1	12
2.	ленты	штук	обучающегося								
2	Чехол для скакалки	штук	на			1	24	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

**вступает в силу с 01 сентября 2026г.*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

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

2.Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). «Спортсмен» (приказ №194н от 28.03.2019)

3.Информационно-методическоеобеспечение реализации Программы ***Нормативно-правовые акты и документы:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по её реализации»;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»»;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);
5. Приказ Минспорта России 12.12.2025г. № 1142 «Об утверждении федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Учебные пособия:

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
2. Боброва Г. «Искусство грации», – М.: Детская литература, 1986. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.

3. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
5. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
6. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
7. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
9. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003г
10. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
11. Кечетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985..
12. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
13. Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г. – 232 с.
14. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984г.
15. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
16. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
17. Никитушкин В.Т., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационнометодические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
18. Никитушкин В.Т. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
19. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С : Астрель, 2004. - 863 с.
21. Озолин Н.Г. – Путь к успеху – М: Физкультура и спорт, 1980 – 95 с., и сл.
22. Орлов Л.П. – Художественная гимнастика, Физкультура и спорт, Москва, 1965г.
23. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126
24. Правила соревнований по художественной гимнастике.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.минобрнауки.рф> - Министерство Образования и Науки РФ
3. <http://www.edunso.ru> - Министерство образования Новосибирской области
4. <http://www.sport.nso.ru> – Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области.
5. <https://sportgymrus.ru> - Федерация гимнастики России.
6. <https://frg-nso.ru> – Федерация художественной гимнастики Новосибирской области.