

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Балтиец»


УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШ «Балтиец»
 – А.Ю. Ведмук
Приказ № от «01» октября 2023 г.

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

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы 8 лет

Балтийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3 стр.
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4 стр.
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
2.2. Объем Программы	
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	
2.5. Календарный план воспитательной работы	
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III. Система контроля	13 стр.
3.1. Итоги освоения и требования к результатам прохождения Программы, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	19 стр.
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
4.2. Учебно-тематический план	
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	31 стр.
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	33 стр.
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	
6.2. Кадровые условия реализации Программы	
VII. Информационно-методические условия реализации Программы... 	34 стр.
7.1. Литература	
7.2. Интернет-ресурсы	
VIII. План физкультурно-спортивных мероприятий.....	36 стр.

I. Общие положения

1.1. Программа разработана в соответствии с директивными и нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 года;

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

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Минспорта России 15.11.2022 года № 984.

1.2. Дополнительная образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 года № 1350.

1.3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «художественной гимнастики» для детей и юношества с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

1.4. 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.

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

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

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

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке

спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		Девочки	
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	312	416	624	728

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

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

№ п/п	Разделы подготовки	Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия (в академических часах)						
		2	3	3	3	3	3	3
		Этапы подготовки						
		Начальной подготовки		Учебно- тренировочной подготовки				
		1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		количество часов в неделю						
		6	9	12	12	14	16	16
1.	Общая физическая и специальная подготовка	54	110	140	152	186	198	198
2.	Специальная физическая подготовка (%)	88	80	68	66	50	58	58
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	14	40	44	56	68	68
4.	Техническая подготовка (%)	16	18	18	18	48	82	82
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	152	210	342	328	384	396	396
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	12	12	18	24	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	4	6	6	6
	ИТОГО:	312	416	624	624	728	832	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	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

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и в частности, профессиональные

перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Регистрация личного кабинета и обучение на сайте rusada.ru «За честный и здоровый спорт»	с 1 по 10 января ежегодно	Помощь в регистрации личного кабинета спортсмена на сайте rusada.ru . Прослушивание антидопингового онлайн курса, тестирование с последующим получением сертификата. Включение Сертификата РУСАДА в портфолио спортсмена
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучение на сайте rusada.ru «За честный и здоровый спорт»	с 1 по 10 января ежегодно	Прослушивание антидопингового онлайн курса, тестирование с последующим получением сертификата. Включение Сертификата РУСАДА в портфолио спортсмена
	<ul style="list-style-type: none"> - Международный стандарт ВАДА по тестированию; - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; - Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию» 	в течение года	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки и имеет большое воспитательное значение.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства

соревнований.

По тренировочной работе надо освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по художественной гимнастике.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе внутришкольных соревнований совместно с тренером.
4. Провести судейство внутришкольных соревнований (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

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

Содержание тренировки по художественной гимнастике направлено на освоение техники выполнения упражнений и элементов. Установлено, что для эффективного обучения необходимо, чтобы физическое состояние обучающихся было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния воспитанниц 5-12 лет.

Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях не возможна, из-за чего биомеханическая структура упражнений нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и соревнованиях. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусу, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики художественной гимнастике, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизирующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок и по характеру и интенсивности. Психорегуляция мобилизирующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин

Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ – теплый /умеренно - холодный/ теплый. Психорегуляция	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Управления ОФП восстановительной направленности, спортивно-оздоровительные походы	Восстановительные тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Управления ОФП восстановительной направленности. Психорегуляция релаксационной направленности.	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Рационально построенная программа тренировок в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния обучающихся, при которой специальные средства восстановления излишни.

Кроме того, обязательны:

- восстановительные упражнения сразу же после соревнований;
- восстановительная тренировка на следующий день после соревнований;
- снижение объема нагрузок за два дня до соревнований.

III. Система контроля

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

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).

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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с;

	с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.		«4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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» (для девочек)

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

	другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.		близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и

	двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.		потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ОФП

Этап начальной подготовки

I год обучения

1.ОРУ – 15 часов

2.Без предмета и с предметом (скакалка) 2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук

3.Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4.Подвижные игры для развития быстроты- 6 часов

4. Развитие выносливости, элементы туризма – 4 часа

5. Элементы акробатики – 10 часов: упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком)

6. Контроль за развитием физических качеств

II год обучения

ОРУ – 20 часов (без предмета и с предметом: скакалка, обруч)

1. Комплексы упражнений, направленных на развитие :

- силы мелких мышц кисти и стопы

- силы мышц спины и живота 3.Развитие быстроты – 15 часов

- динамические комплексы упражнений с предметами

- прыжки на скакалке

- подвижные игры

4.Комплексы на развитие гибкости – 24 часа

- позвоночного столба

- локтевых и лучезапястных суставов

- голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

5. Элементы акробатики– 15 часов

- стойка на руках

- стойка на груди

- переворот боком (колесо)

- переворот вперед на две ноги

- переворот вперед и назад с одной ноги

6.Развитие функции равновесия -

- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами)

7. Контроль за развитием физических качеств

III год обучения

1. Комплексы упражнений для развития силы мышц- 20 часов:

- спины

- ног

- брюшного пресса

2. Дальнейшее развитие гибкости – 24 часа:

- комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном,

поясничном отделе позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах;

- игры и эстафеты

3. Развитие ловкости – 20 часов:

- динамические комплексы из акробатических упражнений

- подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка»

- эстафетные игры: «Ведение мяча»

- малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись»

4. Развитие выносливости – 10 часов

- бег в умеренном темпе

- катание на лыжах

- катание на коньках

5. Развитие функции равновесия – 6 часов

- выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами

- стойки на различной опоре

- удержание устойчивого положения после вращательного движения

6. Акробатика – 10 часов

- различные комбинации ранее изученных акробатических элементов

7. Контроль за развитием физических качеств

Учебно-тренировочный этап

I год обучения

1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц – 35 часов: живота, спины, рук, ног

2. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости- 15 часов

3. Игры и эстафеты на развитие быстроты – 15 часов

4. Комплексы упражнений на развитие гибкости – 35 часов:

5. Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов

6. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной

Координационные комплексы

II год обучения

1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины – 20 часов

2. Комплексы упражнения на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами – 10 часов

3. Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног – 15 часов

4. Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости – 15 часов

5. Подвижные игры для развития ловкости – 15 часов

6. Комплексы упражнений для развития равновесия и координации

7. Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата

Комплексы упражнений для развития прыгучести

III год обучения

1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных,

голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба – 35 часов

2. Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног – 25 часов
3. Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений – 15 часов

3. Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры – 15 часов

4. Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами – 15 часов

5. Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты – 15 часов

IV год обучения

Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации

V год обучения

Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости

Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами

Практические занятия

Этап начальной подготовки

I год обучения

Основная стойка: посторонние в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; перекатным шагом; ходьба в приседе; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений

- II год обучения

- строевые упражнения (повороты на месте, пере- строение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали) упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки;

- упражнения для правильной постановки рук и ног;

- шаги: пружинящий, приставной;

- легкий бег вперед спиной

- комбинации волн

- комбинации из ранее изученных упражнений

- III год обучения

- повороты и равновесия в движениях

- комбинации из ранее изученных упражнений

Музыкальная подготовка

Этап начальной подготовки

I год обучения

Сюжетные игры:

«Веселая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Кошечка»

Музыкальные игры: «Угадай мелодию», «Своя мелодия»

II год обучения

Игры с предметами; «Бездомный Заяц»

Музыкальные игры: «Хлопай в ладоши» 3. Упражнения на распознавание ритма, темпа, динамики движения

III год обучения

Танцевальные элементы:

- вальсовые шаги

- русский

- современный

- народного танца

Танцевальные шаги: «Полька», «Вальс», народного танца

Воспроизведение характера музыки через движение

Хореографическая подготовка

Этап начальной подготовки

- I год обучения

- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные)

- позиции рук и ног

- классический экзерсис лицом к станку: Plié по 1, 2, 5 позиции;

BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;

BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям;

RONDE DE JAMBE PAR TERRE;

BATTEMENT FONDU по всем направлениям;

- BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям; BATTEMENT RÉLEVÉ LENT по всем направлениям;

- BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; GRAND BATTEMENT по всем направлениям. PORT DE BRAS.

- упражнения на развитие координации

- ALLEGRO:

- TEMPS SAUTE по всем позициям;

- CHANGE MENT DE PIED;

II год обучения

Классический экзерсис за одну руку:

- разминка у станка;

- Plié по 1, 2, 4, 5 позиции;

- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;

- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;

- RONDE DE JAMBE PAR TERRE;

- BATTEMENT FONDU ;

- BATTEMENT FRAPPÉ;

- BATTEMENT RÉLEVÉ LENT;

- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;

- GRAND BATTEMENT.

Классический экзерсис на середине зала:

- Plié по 1, 2, 4, 5 позиции;

- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;

- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;
 - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;
 - BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLENT;
 - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;
 - GRAND BATTEMENT.
 - Вращение на подскоках; шене, пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов. ALLEGRO:
 - TEMPS SAUTE по всем позициям;
 - CHANGE MENT DE PIED;
 - PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS.
- Танцевальные комбинации на материале русского танца.

III год обучения

- воспитание музыкальности и выразительности
 - совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса
 - изучение новых движений классического экзерсиса:
 - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE на 45 градусов;
 - BATTEMENT FONDU на 90 градусов;
 - DOUBLE BATTEMENT FRAPPÉ из 5 позиции по всем направлениям,
- BATTEMENT;
- адажио;
- Танцевальные комбинации на материале народного танца.
Контрольный урок.

Учебно-тренировочный этап

I год обучения

Изучение:

- Rond de jambe en l'air
- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.
- Упражнения на растягивание у станка.
- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.

Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед- назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».

5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение

всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

Контрольный урок.

II год обучения

1. Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.
2. Народный станок: Приседания;
3. Упражнения на развитие подвижности стопы;
4. Маленькие броски ногой;
5. Круг ногой;
6. «Каблучное упражнение»;
7. Упражнения с ненапряженной стопой;
8. Низкие и высокие развороты бедра;
9. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";
10. Дробные выстукивания;
11. Мягкое «вынимание» ноги;
12. Упражнения на технику исполнения;
13. Большие броски ногой;
14. Наклоны туловища, «растяжки».
15. Контрольный урок

III год обучения

1. Классический экзерсис
2. Народно-сценический танец
3. Упражнения для показательных выступлений в народном стиле
4. Контрольный урок

IV- V год обучения

1. Классический экзерсис у станка и на середине зала
2. Народно-сценический танец
3. Современная хореография
4. Упражнения для показательных выступлений
5. Упражнения на вращения
6. Контрольный урок

Техническая подготовка

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

Этап начальной подготовки

1. Повороты:

- переступание, скрестный, одноименный на 180°, нога на пасае

Равновесия:

- на пасае

- в полуприседе

- переднее

- на колене нога вперед

3. Волны:

- руками
- расслабление рук
- волна вперед

4. Наклоны и гибкость:

- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола
- из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону
- из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола
- мост стоя
- шпагаты со скамейки

5. Прыжки:

- на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок

6. Контроль техники исполнения элементов

II год обучения

1. Повороты:

- одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди
- казачок

2. Равновесия:

- переднее вертикальное « арабеск»
- атитюд
- боковое с помощью на правую и левую ногу
- в кольцо

3. Волны:

- вперед и обратная
- руками

4. Наклоны и гибкость:

- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола
- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад
- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад
- мост стоя
- шпагаты со стула
- подъем волной
- ловля ноги в кольцо из положения лежа
- вращение в шпагате с наклоном вперед
- переворот в кобру
- стойка на локтях вперед и назад

5. Прыжки:

- в кольцо, « чупа-чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя

6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов

Контроль техники исполнения элементов

III год обучения

1. Повороты:

- одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360

градусов нога в аттитюд и в кольцо

- разноименный на 360 градусов, нога на пассе
- спиральный на двух ногах на 180 градусов
- поворот в казаке

2. Равновесия:

- переднее, боковое, заднее горизонтальное
- боковое и переднее с помощью
- боковое с отклонением
- в кольцо

- «планше»

3. Волны:

- у опоры (целостная, боковая)
- целостная вперед

– волна с круговым движением корпуса 4. Наклоны и гибкость:

- мост в затяжку
- шпагаты на провисание
- лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре
- вращение в затяжке

5. Прыжки:

- с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног

6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов

II - III год обучения

- Контроль техники исполнения элементов
- кабриоль
- казачок, казачок с поворотом
- подбивной, касаясь
- касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног
- касаясь прогнувшись
- касаясь с поворотом
- касаясь прогнувшись с поворотом
- шагом
- тройной прыжок шагом
- шагом в кольцо
- шагом прогнувшись
- шагом с поворотом
- шагом прогнувшись с поворотом Равновесия:
- в кольцо
- в кольцо без помощи
- в затяжку
- «планше»
- заднее
- боковое с отклонением
- «качели»

- подъем волной Повороты:
 - арабеск
 - аттитюд
 - в кольцо
 - кольцо без помощи
 - в затяжку
 - «планше»
 - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360
 - в пассе на 720 градусов
 - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) Гибкость:
 - мост в затяжку
 - стойка на локтях
 - переводы ног в различных направлениях
- IV - V год обучения

1. Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела перевороты различных форм шпагаты на провисание

2. Элементы с повышенной сложностью

3. Комбинации из различных элементов

Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спор- тивных результатов все большее значение приобретает психологическая под- готовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико- тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую моральноволевою подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в моральноволевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

4.2. 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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы

физического развития и укрепления здоровья человека			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	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования

	виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	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 «художественная гимнастика»	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «художественная гимнастика»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются 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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

6.2. Кадровые 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).

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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Список литературы

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. /М.: Спорт, 2009. – 219 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие /Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
7. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
10. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
12. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.
13. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
14. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. – М.: ФиС, 1986.
15. Розин Е.Ю. Специальная физическая подготовка гимнасток высокой квалификации: метод. разработка / Е.Ю. Розин, А.Ф. Родионенко. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
16. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
17. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
18. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие)

Москва, «Советский спорт» 2010

19. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин- тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.

20. Укран М.Л. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина –М.: Физкультура и спорт, 1977-422 с.

21. Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера /Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. – М.: ФиС, 1971.-254 с.

22. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

23. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г. 19.

24. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора/ В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1984.-147 с.

25. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин – М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.

7.2. Перечень Интернет-ресурсов

www.minsport.gov.ru

www.sportgymrus.ru

www.sport.cap.ru

VIII. План физкультурно-спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Калининградской области и календарного Плана Учреждения на год в соответствии с муниципальным заданием.