

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЧАЙКА»**

Принята  
на тренерском совете  
Протокол № 17  
от «29» 12. 2022 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУ «СШ « ЧАЙКА»  
№ 74/12/22-УО от 30.12.2022 г.

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

Разработана на основании Федерального стандарта по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11. 2022г. № 984

**Срок реализации программы -7 лет  
на этапах:**

- начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- этап спортивного совершенствования мастерства – не устанавливается

**Авторы программы:**

Заместитель директора по  
спортивно методической работе  
Бубенщикова Н.М.

г. Нижний Новгород  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Наименование разделов Программы	Страница
<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	3
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
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	4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	17
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	17
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	18
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»</b>	22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
4.2.	Учебно-тематический план	28
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	31
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	32
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	32
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	36
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	36

## І. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «ЧАЙКА» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 года (ред. от 28.12.2022) "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325).
- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утвержден приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 984) (далее – ФССП);
- с приказом Министерства спорта России от 22 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (утвержденные приказом Министерства спорта России от 26 августа 2022 г. № 69795);
- с приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- 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 в Минюстом России от 03.12.2020, регистрационный номер №61238).
- Уставом и другими локально-нормативными актами МБОУ ДО СШ «ЧАЙКА».

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.

Программа является нормативным локальным документом учреждения по организации спортивной подготовки в МБОУ ДО СШ «ЧАЙКА» и обязательна к применению тренерами-преподавателями.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 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 (Приложение №1 ФССП)

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<i>Для спортивной дисциплины «индивидуальная программа»</i>			
Этап начальной подготовки	2	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	-	12	2
<i>Для спортивной дисциплины «групповые упражнения»</i>			
Этап начальной подготовки	2-3	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	-	12	6

#### Этап начальной подготовки (группы НП 1-2 годов обучения)

Возраст обучающихся для зачисления с 6 лет. Набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с письменного разрешения врача-педиатра, заявления родителей, желания самого ребенка, оценки специалистом его морфологических данных, а также при выполнении нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе подготовки.

На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на учебно-тренировочный этап подготовки.

#### Учебно-тренировочный этап (группы учебно-тренировочные УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3, УТЭ-4, УТЭ-5 годов обучения)

Минимальный возраст для зачисления в группу 8 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной

физической подготовке для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных требований.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	2	6	15	3 юн.
Учебно-тренировочный этап	1 год	8	12	2 -1юн.
	2 год	9	12	1 юн. -3 р.
	3 год	10	12	3 р.-2 р.
	4 год	11	12	2р. -1 р.
	5 год	12	12	1 р - КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	12	6	КМС-МС

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство спортивной школы, первенство города и др. официальных соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в паспорте гимнастки, классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод обучающихся на следующий этап подготовки производится с разрешения педагогического (тренерско-преподавательского) совета с учетом стажа занятий и выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Допускается при комплектовании групп разница в возрасте не более 2 (двух) лет по году рождения и в спортивном разряде не более 2 (двух) разрядов.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение №2 ФССП)

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 -5 год	
Количество часов в неделю	4.5-6	6- 8	10-12	12-14	14-16	18	20-24
Общее количество часов	312	416	520-624	624-728	728-832	936	1040-1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую.

*Физическая подготовка* подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности и специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

*В технической подготовке* целесообразно выделять подготовку:

- без предмета, т.е. освоение техники упражнений без предмета;
- предметную - освоение техники упражнений с предметами;
- хореографическую – освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танца;
- музыкально-двигательную - освоение элементов музыкальной грамоты;
- композиционную – составление соревновательных программ.

*Тактическая подготовка* может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- командной - формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

*Теоретическая подготовка* направлена на формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

*Психологическая подготовка* в художественной гимнастике предусматривает формирование личности гимнастки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведения учебно-тренировочных занятий, мероприятий и соревнований.

В современной художественной гимнастике используется больше количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения. Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые определяют необходимость и последовательность их освоения.

Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

#### Классификация программных областей подготовки

Таблица № 4

№	Области подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств

		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объёмы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметом
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К занятиям	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очерёдности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надёжности
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

**Учебно-тренировочные мероприятия**  
(Приложение №3ФССП)

Таблица № 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к следующим соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.	Восстановительные	-	-	10 суток



2.	мероприятия			
2. 3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток но более 2 раз в год
2. 4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2. 5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

**Объем соревновательной деятельности**  
(Приложение №4)

Таблица № 6

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

Спортивные соревнования в спортивной подготовке являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки гимнасток. В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по художественной гимнастике подразделяются на различные виды: тренировочные, контрольные и основные соревнования.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике предопределены требованиями к участию в спортивных соревнованиях гимнасток, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике, указанных в таблице № 7;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 7

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовленности
Внутреннее первенство СШ	6-7 лет	Без разряда, 3 юн. разряд
Первенство СШ, района, города	6-9 лет	3 юн. Разряд – 3 разряд
Первенство района, города, субъекта РФ	10-12 лет	2-1 разряды
Юношеское первенство и всероссийские соревнования	11-12 лет	1 разряд
Всероссийские соревнования, Первенство России, первенство ПФО РФ, спартакиады	11-15 лет	1 разряд, КМС
Кубок России, чемпионат России, спартакиады*, чемпионаты субъектов РФ, чемпионат ПФО	15 лет	КМС, Мастер спорта

\* - к соревнованиям допускаются гимнастки, которым исполнилось 15 лет.

Гимнастки могут принимать участие в массовых соревнованиях, проводимых Министерством спорта РФ, таким как: «Кросс наций», «Лед надежды нашей», «Лыжня России», «Российский азимут», «День России», «День физкультурника», Всероссийского комплекса ГТО. Участвуют в массовых мероприятиях и соревнованиях, проводимых на территории Нижегородской области Правительством Нижегородской области, Министерством спорта Нижегородской области, Департаментом физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода. Участвуют в акциях, фестивалях, «Весёлых стартах», тренировочных мероприятиях, проводимых спортивной школой.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

(Приложение №5 ФССП)

Таблица №8

№ 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.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	6-8

## 2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 9

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год -5 год	не устанавливается
	Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)	15	15	12	12	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка (час)	<b>140</b>	<b>175</b>	<b>62</b>	<b>73</b>	<b>67</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
	%	45	42	10	10	8	6	6
2.	Специальная физическая подготовка (час)	<b>66</b>	<b>100</b>	<b>162</b>	<b>146</b>	<b>183</b>	<b>178</b>	<b>198</b>
	%	21	24	26	20	22	19	19
3.	Участие в соревнованиях	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>67</b>
	%	2	3	4	5	5	5	5
4.	Техническая подготовка (час)	<b>78</b>	<b>104</b>	<b>312</b>	<b>400</b>	<b>458</b>	<b>561</b>	<b>595</b>
	%	25	25	50	55	55	60	70
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
	%	4	3	4	4	4	4	
6.	Инструкторская и судейская практика(час)	-	-	-	-	-	-	<b>10</b>
	%	-	-	-	-	-	-	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	56
	%	3	3	6	6	6	6	6
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, 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 Учреждения, 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;

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 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.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (участие в спортивных соревнованиях различного уровня)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика (учебно-тренировочные занятия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному</li> </ul>	В течение года

		и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (Дни здоровья и спорта)	- 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)	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, 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)	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	- формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся)	спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	
5.	Работа с родителями		
5.1.	Консультирование и профориентация родителей	- включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики; - индивидуальные и групповые консультации; - просвещение родителей о возрастных особенностях и профилактике вредных привычек; - обсуждение вопросов о профилактике	В течение года

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

Таблица № 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье гимнасток, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	в течение года	- информирование родителей о том, что дети потребляют в пищу и используют при подготовке и участия в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки гимнасток к соревнованиям и в период соревнований; - установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних гимнасток и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.	в течение года	- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные вещества и (или) запрещенные методы.
Этап спортивного совершенствования	- регулярный антидопинговый контроль в		- информирование специалистов по

мастерства	период подготовки гимнасток к соревнованиям и в период соревнований; - установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних гимнасток и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.	в течение года	спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.
------------	---	----------------	---

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в данной программе не предусмотрена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Одной из задач МБОУ ДО «КСШ№1» является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в проведении и организации физкультурных мероприятий, массовых спортивных праздников и соревнований. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски инвентаря и подготовки к занятиям, даются уже на этапе начальной подготовки (в качестве обязанностей дежурного по группе).

Во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера-преподавателя гимнастики ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр.

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

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Успешное решение задач, стоящих в процессе спортивной подготовки, невозможны без системы специальных средств и условий восстановления.

*Восстановительные мероприятия:*

- педагогические средства восстановления представлены в виде 2 групп:

Таблица № 12

1 группа	2 группа
Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса. Эффективное построение микро - и макроциклов. Организация дней отдыха, вариабельность нагрузки. Разнообразие средств и методов. Рациональное соотношение общей и	Полноценная разминка. Рациональное построение занятий. Создание положительного фона на разминке. Индивидуализация. Идеомоторные и дыхательные упражнения. Рациональная последовательность упражнений, частей, связок.

специальной разминки. Целенаправленное чередование нагрузок и отдыха.	Эффективное использование интервалов отдыха.
--	--

- *медико-биологические средства восстановления*: применение витаминов и комплексов, препаратов пластического действия, препаратов энергетического действия, стимуляторов кроветворения, рациональный режим дня; душ успокаивающий, контрастный и возбуждающий; массаж; бани 1-2 раза в неделю.

- *психологические средства восстановления*: организация внешних условий и факторов тренировки, создание положительного эмоционального фона тренировки, переключение внимание, мыслей, самоуспокоение, методы саморегуляции, идеомоторная тренировка.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Таблица № 13

Время применения	Мероприятие
Перед занятием	1.Самомассаж. 2.Витамины. 3.Установка на занятие, положительный фон. 4.Самонастройка.
Во время занятия	1.Рациональное построение учебно-тренировочного занятия. 2.Разнообразие средств и методов занятия. 3.Адекватные интервалы отдыха. 4.Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. 5.Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы. 6.Идеомоторное занятие.
После 1 занятия	1.Непродолжительный контрастный душ. 2.Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. 3.Витамин С. 4.Небольшое теоретическое занятие. 5.Активный или пассивный отдых.
После 2 занятия	1.Теплый душ. 2.Общий массаж. 3.Поливитаминны (во время еды). 4.Дневной сон.
2 раза в неделю	Баня паровая или сауна.
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться



к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

На этапе спортивного совершенствования мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают *врачебно-биологические средства*:

- рациональное питание;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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.

#### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3. 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»***

Таблица № 14

№ 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» – 10см до касания; «3» – 15см до касания; «2» – 20см до касания; «1» – 25см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии

			до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место

		на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
--	--	---

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»***

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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.
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
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.
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.
5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
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.
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.
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.
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
10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой возвращение. Тоже другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
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.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии

			до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36-37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой	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.



	ноги.		
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160-145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от

			вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юниоров			
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; "4" - 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 рук в упоре лежа на	балл	"5" - 20 раза; "4" - 18 раз; "3" - 16 раз; "2" - 14 раз; "1" - 12 раз.

	полу		
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	"5" - 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 вверх 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	балл	"5" - выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой

	отскок		отскока; "4" - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный 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 рук 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.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

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

Таблица № 16

№	Раздел учебного плана	НП 1	НП 2
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время занятия		+
	Значение витаминов и питание	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+
	Понятие о травмах		+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний		+
	Средства закаливания и методика их применения		+
<b>II</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
	1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.	+	+
	2. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.		+
	3. Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	+	+
	4. Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+	+
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+
	г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.		+
	Подвижные игры	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	Упражнения для мышц рук	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>		
	<b>Упражнения в равновесии:</b> - стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, правой переднее равновесие - заднее равновесие - боковое равновесие	+	+
		+	+
			+
			+
			+

	<b>Волны:</b> - руками горизонтальные и вертикальные - одновременные и последовательные - боковая волна - боковой целостный взмах - волна вперед-назад	+	+
	<b>Вращения (повороты):</b> - переступанием - скрестные - одноимённые от 180 - разноимённые от 180	+	+
	<b>Упражнения со скакалкой:</b> - вращения, махи, круги, покачивания - вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом) - броски и ловли - манипуляции, мельницы, отбивы	+	+
	<b>Упражнения с обручем:</b> - махи, круги, покачивания, вращения - перекаты по полу, телу - броски и ловли - вертушки одной/ двумя руками - передачи в различных положениях	+	+
	<b>Упражнения с мячом:</b> - махи, круги различные - передачи в разных положениях - отбивы (разными частями тела) - перекаты по полу, телу - броски и ловли	+	+
	<b>Упражнения с булавами:</b> - махи, круги, покачивания, простукивания - малые, средние вращения - мельницы и улиты, ассиметричные движения - броски и ловли		+
	<b>Упражнения с лентой:</b> - махи, круги, восьмёрки - змейки - спирали - передачи - броски, ловли, эпаше		+
<b>IV</b>	<b>Хореография и акробатика</b>		
	<b>Музыкально двигательное обучение:</b> - воспроизведение и характер музыки через движение - распознавание основных музыкально-двигательных средств - музыкальные игры - музыкально-двигательные задания - танцы - классический экзерсис	+	+
	<b>Акробатические элементы:</b> - стойки на лопатках, на груди, на руках - кувырок назад, кувырок боком - перевороты назад, вперед, боком	+	+

Программный материал для учебно-тренировочных групп

Таблица № 17

Раздел учебного плана		ТЭ 1	ТЭ 2,3	ТЭ 4,5
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+
	Общий режим для обучающихся. Режим питания и питьевой режим во время занятия	+	+	+
	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+	+

	Понятие о травмах	+	+	+
	Причины травм и их профилактика	+	+	+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний	+	+	+
	Средства закаливания и методика их применения	+	+	+
<b>II</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
	Обще-развивающие упражнения (ОРУ у опоры, на середине)	+	+	+
	Спортивные и подвижные игры	+	+	+
	Комплексы физических упражнений	+	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	Упражнения для мышц рук (кистей)	+	+	+
	Упражнение для мышц ног (стоп)	+	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+	+
	Упражнения на боковые мышцы	+	+	+
	Вестибулярная устойчивость	+	+	+
	<b>Пассивная гибкость:</b>			
	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки	+	+	+
	- растяжка с колена, с тренером-преподавателем	+		
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой)	+	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед, шпагат с наклоном назад с захватом		+	+
	- шпагаты со шведской стенки (правая, левая), наклон назад с захватом	+	+	+
	- махи (вперед, назад, в сторону) с тяжестью		+	+
	- лежа на животе складка назад с захватом	+	+	+
	<b>Активная гибкость:</b>			
	- удержание ноги вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону		+	+
	- удержание ноги назад;	+	+	+
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед		+	+
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону		+	+
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону - поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад		+	+
	Комплексы на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами)	+	+	+
	Комплексы на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+	+
	Комплексы на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)		+	+
	Комплексы на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)		+	+
	Комплексы на развитие (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)		+	+
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
	<b>Равновесия:</b>			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе, с наклоном туловища вперед или назад	+	+	+
	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+	+
	-свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; с помощью или без	+	+	+
	-фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180)		+	+
	-«Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастики		+	+
	-равновесия с опорой на различные части тела	+	+	+
	-динамическое равновесие с полной волной телом	+	+	+
	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные		+	+

части тела			
<b>Вращения:</b>			
-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной(“tonneau”)	+	+	
-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+	+
-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже		+	+
-«Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед	+	+	
-«фуэте»		+	+
-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение“penche”			+
-вращения на различных частях тела		+	+
<b>Прыжки:</b>			
- со сменой ног в различных положениях	+	+	+
-в кольцо	+	+	
-вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 , а также на 360	+	+	+
-«Щука» ноги врозь			+
-«Казак» ноги в различных положениях	+	+	
-в кольцо	+	+	
-кольцо		+	+
-«Фуэте»ноги в различных положениях		+	+
-перекидной ноги в различных положениях	+	+	+
-прыжок шагом и подбивной:			
-в кольцо	+	+	+
-с наклоном туловища назад	+	+	+
-с вращением туловища		+	
-прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат:			
- подбивной	+	+	+
-в кольцо	+	+	+
-с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+	+	+
- жете ан турнан:	+	+	+
-ноги в различных положениях	+	+	+
-а также с наклоном туловища и/или со сменой ног		+	+
<b>Упражнения со скакалкой:</b>			
-покачивания	+		
-круговые вращения	+		
-движения в виде 8-ки	+	+	
- движения в виде «мельницы»		+	+
-вращение скакалкой (вперед, назад, в сторону)		+	+
-вуалеобразные движения		+	+
- броски и ловля	+	+	+
- броски одного конца (эшапе)	+	+	+
- прыжки через скакалку	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
-серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста (вперед, назад)	+	+	+
-«эшапе» во время трудности равновесий		+	+
-прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку		+	+
-«эшапе» 2 или более вращений свободного конца скакалки	+	+	+
<b>Упражнения с обручем:</b>			
-свободный перекат по полу и ловля на полу	+	+	+
-длинный свободный перекат по телу	+	+	+
-перекат бумерангом (с возвращением)	+	+	+
-вращение обруча вокруг частей тела	+	+	+
- вращение обруча вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другие части тела	+	+	+
-бросок обруча в вертикальной/ горизонтальной оси	+	+	+
-серия мелких прыжков с проходом через обруч	+	+	+
-работа обручем разными частями тела	+	+	+



-вертушки на кистях	+	+	+
- длинный свободный пережат во время полета прыжка	+	+	+
- свободный пережат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью		+	+
- пережат бумерангом (с возвращением) с трудностью	+	+	+
- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
- бросок обруча стопой во время трудности и без трудности	+	+	+
- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)	+	+	+
- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+
- длинный пережат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней		+	+
<b>Упражнения с мячом:</b>			
- обволакивание мяча вокруг кисти (правой, левой)	+	+	
-мелкие или средние броски (бросок одной рукой, ловля одной кистью)	+	+	+
-мелкие или средние броски из-за спины и ловля одной кистью		+	+
- мелкие или средние броски из-за спины и ловля на тыльную сторону одной или двух кистей		+	+
-серия мелких бросков разнообразных по способу, направлениям, типу ловли, амплитуде	+	+	+
-длинный пережат по трем частям тела	+	+	+
-серия пережатов по различным частям тела	+	+	+
-движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища	+	+	+
-работа с мячом с помощью разных частей тела	+	+	+
-средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+	+
- мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
- серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
- ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива		+	+
- серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без трудности		+	+
- активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без трудности		+	+
- длинный пережат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
- серия непрерывных последовательных пережатов по разным частям тела и в разных направлениях с трудностью и без трудности	+	+	+
- длинный свободный пережат по телу во время полета прыжка		+	+
- длинный свободный пережат по телу во время поворота без трудности		+	+
- работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей рук		+	+
<b>Упражнения с булавами:</b>			
-мелкие вращения булавы вдоль рук во всех плоскостях	+	+	
-мелкие броски на пол и целые обороты	+	+	
-мелкие броски из-за спины, из под ноги, из под плеча	+	+	+
-серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях	+	+	+
- ассиметричные вращения булавы	+	+	+
-ассиметричные мелкие, большие броски	+	+	+
- броски булавами	+	+	+
-параллельный бросок 2-х булавы		+	+
- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции)		+	+
- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях		+	+
- серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
- мельницы во время полета прыжка		+	+
- бросок с вращением 1-ой или 2-х булавы, ловля во время вращательного элемента			+
- асимметрия во время трудности тела		+	+
- пережаты по разным частям тела	+	+	+
- небольшие броски, манипуляции разными частями тела	+	+	+
- передача булавы под ногами во время трудности прыжка	+	+	+
<b>Упражнения с лентой:</b>			

	-змейки, спирали	+	+	+
	-взмахи, покачивания, круговые движения в виде 8-ки	+	+	
	-броски	+	+	+
	-броски бумерангом		+	+
	-эшапе		+	+
	-проход через рисунок ленты или над ним всем телом либо его частью	+	+	+
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+	+
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки		+	+
	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела		+	+
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движения или с трудностью		+	+
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без трудности		+	+
	- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов		+	+
	- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали		+	+
	- серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела		+	+
	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук		+	+
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка		+	+
	- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без трудности		+	+
	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без трудности		+	+
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой		+	+
	- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела			
<b>IV</b>	<b>Акробатика</b>			
	- мост	+		
	-мост с захватом	+	+	+
	- кувырки (вперед, назад)	+	+	
	- стойки (на лопатках, на груди, на предплечьях)	+	+	
	- переворот вперед на две ноги	+	+	+
	- переворот вперед толчком двух ног	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу на полупальцах,нога вперед в шпагат и обратно	+	+	+
	- переворот назад с одной ноги	+	+	+
	- переворот назад с двух ног	+	+	+
	-перевороты боком, перевороты боком через стойку	+	+	+
	-перевороты назад из седа на полу	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка»	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка» на носок –нога вперед-вверх, в шпагат	+	+	+
	- различные перелеты из положения сидя на полу	+	+	+
<b>V</b>	<b>Хореография</b>			
	Экзерсис у станка:	+	+	
	-Releve	+	+	
	-Plie	+	+	
	-Battement tendu	+	+	
	-Battement tendu jete	+	+	
	-Rond de jambe par terre		+	+
	-Demi-rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans		+	+
	-Battement fondu		+	+
	-double на всей стопе и на полупальцах; -с plie – releve et rond de jambe на 45 градусов en face, позже – из позы в позу		+	+
	-Battement soutenu:		+	+
	-в сторону -вперед -назад носком в пол и на 45 градусов на всей стопе -с подъемом на полупальцы.		+	+
	-Battement frappe et battements double frappes с окончанием в demi plie.		+	+
	-Petits battements sur le cou-de-pied		+	+
	-Rond de jambe en l'air		+	+
	-Petit battement sur le cou-de-pied		+	+
	-Battement relevent		+	+
	-Battement developpe		+	+
	-Grand battement jete		+	+

-Pas tombe		+	+
-с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45 градусов		+	+
-на месте с полуповоротом en dehors et en dedans работающая нога в положении sur le cou-de-pied		+	+
-Preparation k pirouette sur le con-de-pied en dehors et en dedans с V позиции		+	+
-Pirouette с V позиции en dehors et en dedans		+	+
Экзерсис на середине зала:			
-Pas de bourree de cote носком в пол и под 45 градусов	+	+	+
-Pas de bouree ballotee на effecsee et crasee носком в пол и под 45 градусов	+	+	+
Pas jete fondus с передвижением вперед и назад	+	+	+
-Preparation k pironette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции		+	+
-Pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций		+	+
-Petit et grand changement de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и ¼ оборота, позже – по ½ оборота		+	+
-Pas echappe на II и IV et tournant по ¼, ½ оборота		+	+
-Pas assemble с продвижением en face и в разных позах		+	+
-Petit pas jete с продвижением в разных направлениях		+	+
-Pas de chat		+	+
-Sissonne ouverte par developpe на 45 градусов		+	+
-Sissonne tonbee en face и в позах		+	+
-Pas ballonne во всех направлениях и позах на месте и с продвижением		+	+
-Pas echappe battu		+	+
Танцевальные этюды			+
Индивидуальная программа	+	+	+

#### 4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призы 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 ФК и С, гигиена обучающихся при занятиях ФК и С	≈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	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о

	процессе занятий ФК и С			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.
	<b>Всего до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
Учебно-тренировочный этап	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.
	<b>Всего до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		

## **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» (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 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**

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 (Таблицы № 19, 20);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 21);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (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

Таблица № 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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 (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12



18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

**Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 984 от 15.11.2022г.)
2. Р.Н. Терехина, И.А. Винер - Усманова, Е.Н. Медведева Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». М. 2016 г. 325 с.
3. Карпенко Л.И. Художественная гимнастика. Учебник. М. 2003 г.
4. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Библиотечка тренера М. Советский спорт 2014 г. 120 с.
5. Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева теория и методика художественной гимнастики: Подготовка спортивного резерва. Учебное пособие.
6. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. ФиС. 2013 г. 432 с.
7. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике М. Советский спорт 2014 г. 264 с.
8. Кечеджиева П., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М. ФиС. 1985 г. 92 с.
9. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. ФиС. 2009 г. 135 с
10. Шиманская В.А. Пять стихий художественной гимнастики. М. 2004 г.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
12. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зацiorский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
13. 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.
14. Борисов Н.М. Питание и регулировка веса гимнастов Гимнастика. Ежегодник -1979 вып.2 стр.40-45.
15. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. Искусство, 1980
16. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта. Учебно-методическое пособие. СПб. изд-во СПб ГАВФК 2000 г.-46 с.
17. Кудрявцев А. Растяжки для всех видов спорта. Эксмо. М. 2012 г. 288 с.
18. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика; история, состояние и перспективы развития. Человек. 2014 г. 200 с.

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Чемпионаты России по художественной гимнастике
2. Первенства России по художественной гимнастике
3. Чемпионаты и Кубки мира по художественной гимнастике.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство спорта Нижегородской области -<https://sport.government-nnov.ru/>

Департамент физической культуры и спорта администрации г. Нижнего Новгорода

<https://нижнийновгород.пф/Municipalitet/management/structure/19>

Всероссийская федерация художественной гимнастики - <https://vfrg.ru/>

Общественная организация «Федерация художественной гимнастики Нижегородской области» - <https://www.nnfrg.ru/>