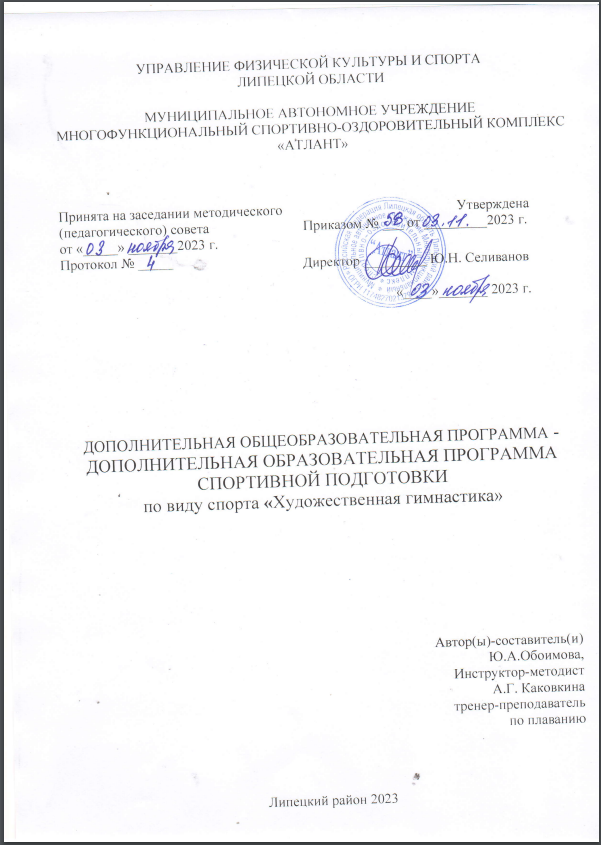
****

ОГЛАВЛЕНИЕ

**I** **Общие положения** 3 **II** **Характеристика дополнительной образовательной программы** 4

**спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

1) Сроки реализации этапов спортивнойподготовки и возрастные границы 4 лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

2) Объем дополнительной образовательной программы спортивной 5 подготовкипо виду спорта

3) Виды (формы) обучения, применяющиеся приреализации образовательной 6 программы спортивной подготовки дополнительной

4) Переченьучебно-тренировочных мероприятий 6 Планируемый объемсоревновательной деятельностипо виду спорта 8

5) Работа по индивидуальным планам. 8 6) Годовойучебно-тренировочный план 8 7) Календарный план воспитательной работы 12 8) План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и 13

борьбус ним

9) Инструкторская и судейская практика 15 10) Планы медицинских, медико-биологических мероприятий иприменения 15

восстановительных средств

**III.** **Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные** 18 **материалы**

1) Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) 20 по видам спортивной подготовки.

**IV.** **Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»** 34 **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по**

**каждому этапу спортивной подготовки**

1) **Учебно-тематический план** 48 **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным** 52

**спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»**

**VI.** **Условия реализации дополнительной образовательной программы** 52 **спортивной подготовки**

1) **Кадровые условия реализации Программы** 58 **VII. Информационно-методические условия реализации Программы** 59

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» I. Общие положения**

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательнойдеятельностипо спортивнойподготовке «Художественная гимнастика»сучетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивнойподготовкипо видуспорта«Художественная гимнастика», утвержденнымприказом Минспорта России от 15.11.2022 года № 984 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»от 22.12.2022 года № 1350. –а так- же:

Федеральный закон от29.12.2012 г. № 273-ФЗ«Об образовании в Российской Федерации». - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в

Российской Федерации».

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностяхорганизациииосуществления образовательнойдеятельностипо дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

- ПриказМинздраваРоссииот 23.10.2020 г.№631н«Об утверждениипорядкаоказания медицинскойпомощилицам, занимающимся физическойкультуройиспортом(втомчислепри подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотралиц, желающихпройтиспортивнуюподготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса«Готовктрудуиобороне(ГТО)»иформ медицинскихзаключенийо допускекучастиюфизкультурныхиспортивныхмероприятиях»(с изменениями и дополнениями);

- ПостановлениеГлавного государственного санитарного врачаРоссийскойФедерацииот 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.ЦельюреализацииПрограммы является достижениеспортивныхрезультатовнаоснове соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

Планируемыерезультаты освоения Программы представляютсобойсистемуожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладениезнаниямиоб индивидуальныхособенностяхфизического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья ио функциональныхвозможностяхорганизма, способахпрофилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниямии навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умениепланироватьрежимдня, обеспечиватьоптимальноесочетаниенагрузкииотдыха, соблюдатьправилабезопасностиисодержатьв порядкеспортивныйинвентарь, оборудование, спортивнуюодежду,осуществлятьподготовкуспортивного инвентаря кучебно-тренировочным занятиями спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях,находитьадекватныеспособы поведения ивзаимодействияв соревновательныйпериод; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека,умениедобросовестно выполнятьзадания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и

обеспечиватьих безопасность, ориентированиенаопределениебудущейпрофессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»**

«Художественная гимнастика»–олимпийскийвид спорта, предусматривающий подготовку иучастиевспортивныхсоревнованияхспортсменов сцельюдемонстрациииндивидуальныхи групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченнойплощадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом. «Художественная гимнастика»определяются спортивной школой, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – СШ), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестромвидов спорта.

**1. Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика»** Наименованиеспортивнойдисциплины номер-кодспортивнойдисциплины

052 014 1 8 1 1 Б

булавы

гимнастическая палка

гимнастические кольца

групповое упражнение

лента

мяч

обруч

скакалка

многоборье- командныесоревнования

многоборье

групповое упражнение - многоборье

групповое упражнение-два предмета

групповое упражнение-одинпредмет

052 001 1 8 1 1 Я

052 007 1 8 1 1 А

052 008 1 8 1 1 А

052 009 1 8 1 1 А

052 010 1 8 1 1 Б

052 002 1 8 1 1 Б

052 003 1 8 1 1 Б

052 004 1 8 1 1 Я

052 011 1 8 1 1 Б

052 005 1 6 1 1 Б

052 006 1 6 1 1 Б

052 013 1 8 1 1 Ж

052 012 1 8 1 1 Б

командныесоревнования (многоборье- командные соревнования +групповое упражнение - многоборье)

**3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.**

Наэтапначальнойподготовкизачисляются лица, которым текущемгодуисполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старшезачисляемого возрастанаэтапначальнойподготовкииучебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лицне должнабыть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трехлетдопускается зачисление лиц, прошедшихспортивнуюподготовкув другихорганизацияхи(или) по другимвидахспортаивыполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «художественная гимнастика» с учетомсроков реализации этапов спортивнойподготовкиивозрастныхграницлиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Этапыспортивнойподготовки Срокреализации Возрастныеграницы лиц, Наполняемость (человек) этапов спортивной проходящихспортивную

2-3 6 6

не ограничивается 12 13

мастерства

подготовки(лет) подготовку(лет)

Девочки Мальчики

Для спортивнойдисциплины индивидуальная программа

Этапначальной подготовки

Учебно-тренировочный этап (этапспортивной специализации) Этапсовершенствования спортивногомастерства Этапвысшегоспортивного мастерства

2-3 6 6 12-24

4-5 8 8 5-10

не ограничивается 12 13 2-4

не ограничивается 14 15 1-2

Для спортивной дисциплины Групповые упражнения

Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочный этап

(этапспортивной 4-5 8 8 специализации)

Этапсовершенствования спортивногомастерства

Этапвысшегоспортивного не ограничивается 14 15

При комплектованииучебно –тренировочных групп в СШ учитывается :

12-24

6-12

6-12

6-12

1- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);

- объем недельной тренировочной нагрузки; Выполнение нормативов по ОФП и СФП;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося ; (пп. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта«прыжки на батуте». (п.36 и п. 42Приказа № 1144н).

2 возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634)

3 максимальная наполняемость )учебно –тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа№ 634)

**4.Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса** Учебно-тренировочная нагрузкакобъемуучебно-тренировочного процессарассчитывается

для каждого учебно-тренировочного занятия наоснованииееинтенсивности, длительностиидля каждого этапа спортивной подготовкиимеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

**4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Этапыигодыспортивнойподготовки

Этапный Этап Учебно- Этапвысшего норматив начальной тренировочныйэтап спортивного

Этапсовершенствования

спортивногомастерства

подготовки (этапспортивной мастерства

специализации)

года лет

Свыш

Догода Свыше Дотрех трехе лет

Количество

часов 4,5-6 6-8 12-14 14-18 20-24 24-32 в неделю

Общее

количество 234-312 312-416 624-728 728-936 1040-1248 1248-1664 часоввгод

Взависимостиот периодаподготовки(подготовительный, переходный, соревновательный) начиная сучебно –тренировочного этапа(этапа спортивнойспециализации), недельная учебно– тренировочная нагрузкаможет увеличиваться или уменьшаться апределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапаспортивнойподготовки. (п.46 Приказа№ 999 )

**5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

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;

научебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) –трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства–четырех часов; наэтапе высшего спортивного мастерства–четырех часов.

При проведении более одного учебно–тренировочного занятия в день суммарная продолжительностьзанятийне должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно–тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико–биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются неранее8:00часов утраизаканчиваются непозднее20:00 часов. Для обучающихся в возрасте16-18 летдопускаетсяокончаниезанятийв 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывностиучебно–тренировочного процесса в СШ :

1) объединяются (принеобходимости) навременнойосновеучебно–тренировочныегруппы для проведенияучебно–тренировочныхзанятийв связисвыездом тренера–преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болзнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися изразныхучебно–тренировочныхгруппприсоблюденииследующихусловий :

- непревышения разницы в уровнеподготовкиобучающихся двухспортивных разрядов и (или) спортивныхзваний.

- не превышениеединовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

2.1.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся ксоревновательнойдеятельности, атакжедля контроля зауровнемфизической подготовленности ипериод проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п

Виды учебно-тренировочных мероприятий

Предельная продолжительность учебно-тренировочныхмероприятийпоэтапам спортивнойподготовки(количествосуток)

Этап Учебно- Этап Этапвысшего начальной тренировочныйэтап совершенствования спортивногомастерства

подготовки (этапспортивной спортивного специализации) мастерства

1.Учебно-тренировочныемероприятия поподготовке кспортивнымсоревнованиям

1.1.

1.2.

1.3.

Учебно-тренировочные мероприятия поподготовке кмеждународным спортивным соревнованиям

Учебно-тренировочные мероприятия поподготовке кчемпионатамРоссии, кубкамРоссии, первенствамРоссии

Учебно-тренировочные мероприятия поподготовке кдругим всероссийским спортивным соревнованиям

- - 21 21

- 14 18 21

- 14 18 18

Учебно-тренировочные мероприятия поподготовке

1.4. кофициальным - 14 14 14 спортивным

соревнованиямсубъекта РоссийскойФедерации

2.Специальныетренировочныемероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия пообщейи (или)специальной физическойподготовке

- 14 18 18

2.2.

2.3.

Восстановительные мероприятия

Мероприятия для комплексного

медицинского обследования

- - До10суток

- - До3суток, ноне более2разв год

Учебно-тренировочные 2.4. мероприятия

в каникулярныйпериод

2.5. Просмотровые

До21сутокподряд ине болеедвух учебно-тренировочныхмероприятий в год

-

- -

До60суток

тренировочные мероприятия

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивнойподготовки, уровня подготовленностиисостояниемтренированностиобучающегося по дополнительной образовательной программе спортивнойподготовки (далее–обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивныхсоревнованийв соответствиисединымкалендарнымпланом межрегиональных, всероссийскихимеждународныхфизкультурныхмероприятийиспортивных мероприятий и сучетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровеньразвития физическихкачеств, выявляются сильныеислабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийскойспортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»** Видыспортивных Этапыигодыспортивнойподготовки

соревнований Этап Учебно- Этап Этапвысшего начальной тренировочный совершенст- спортивного

подготовки этап(этап вования мастерства спортивной спортивного

специализации) мастерства До Свыше Дотрех Свыше

года года лет трехлет Для женщин

Контрольные 1 1 2 2 2 2 Отборочные 1 2 2 3 4 6 Основные 1 2 2 3 4 6

Для мужчин

Контрольные 2 2 3 3 3 3 Отборочные - - 1 2 3

Основные 1 2 2 3 4 6 **Работа по индивидуальным планам.**

Работапо индивидуальнымпланамспортивнойподготовкиможетосуществляться наэтапахсовершенствования спортивного мастерстваиВСМ, атакженавсехэтапахспортивной подготовкив период проведения ТМ иучастия в спортивныхсоревнованиях(пп. 15.3 главыVI ФССП).

Для обеспечения непрерывностиучебно –тренировочного процессаСШ составляет ииспользуетиндивидуальныеучебно –тренировочныепланы для обучающихся, включенныхв спискикандидатов в спортивныесборныекоманды субъектаРФ и(или) в спортивныесборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634)

**6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовойучебно-тренировочныйпланпо видуспорта«художественная гимнастика»(далее –учебныйплан) определяетобщийобъемучебно-тренировочнойнагрузкипо видамспортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоениепо этапамспортивнойподготовкиипо годамобучения. Учебныйплансоставляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но необособленныхв ихзакономерныхсвязяхвидахспортивнойподготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленныев учебномпланетренировочныемероприятия –теоретическая подготовка, инструкторская исудейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частьютренировочногопроцессаирегулируются СШсамостоятельно, указанныетренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данномэтапе.

Учебный план заполняется СШв соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе дополнительного образования «Атлант», реализующей дополнительную образовательнуюпрограммуспортивнойподготовки, долженвестисьв соответствиисгодовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка можетсоставлятьнеменее10% инеболее20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы дополнительного образования «Атлант», реализующей дополнительную образовательную программуспортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиямиактивного отдыха(восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составнойчастью(продолжением) тренировочного процессав соответствиис перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08. (пп. 3.1 Приказа № 634)

Учебно –тренировочныйпроцесспроводится в соответствиисучебно –тренировочным планом подготовки, рассчитаннымисходя изастрономического часа(60 минут)(пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно –тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки сучетом олимпийского цикла;

- ежегодное , позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно –тренировочных занятий;

-ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

- ежемесячное, составляемоенепозднеечемзамесяцдо планируемого срокапроведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскуюпрактику, и др (пп. 3.3 Приказа № 634)

В зависимости отусловий и организацииучебно-тренировочныхзанятий, а также условий проведения спортивных соревнованийподготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта«художественная гимнастика»

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

**Этапы и годы подготовки**

года

Свыше

Этапначальной подготовки

Догода Свыше

Учебно- тренировочный этап(этап спортивнойспециализации)

Дотрехлет трехлет

Этапсовершенствованияспортивного мастерства

Этапвысшего спортивногомастерства

**№ п/п**

**Виды подготовки** **4,5-6** **6-8**

**Недельная нагрузка в часах**

**12-14** **14-18** **20-24** **24**

**Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах**

**2** **2** **3** **3** **4** **4 Наполняемость групп (чел)\*\***

**12-24**

Физическая подготовка:

**5-10 индивидуальная программа 6-12 групповая программа**

Для женщин

**2-4 индивидуальная программа 6-12 групповая программа**

**1- 2 инд. программа 6-12 груп. программа**

1.

2. 3. 4.

5. 6.

7. 8. 9

10

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка\*\*

Теоретическаяподготовка Аттестация

Соревновательнаядеятельность Инструкторская практика Судейская практика

Восстановительныемероприятия\*

93 -109 109-155

47 -73 73-71

72-106 106 -145 1-1 1-4

1-1 1-4 5-6 6-4 4-4 4-4 5-6 6-17 - -- -

6-5 4-6

62-76

150-160

312-372 12-7 12-7 14-7 6-4 44-51

8-36

76-93 42 25

160-225 115 200

372-468 624 762 7-9 10 12 7-9 10 12 7-9 11 13 4-8 20 12

51-65 104 112 10 12 10 12

36-44 74 78

11 Медицинское обследование 2-2 2-2

Физическая подготовка:

4-6 6-6 8 8

Для мужчин

1.

2.

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка

93-109 109-155

50-68 68-71

70-109 109-145

62-76

150-160

343-379

76-102 106 74

160-225 187 200

379-468 530 749

3. Тактическая подготовка 1-1 1-4 6-7 7-9 10 12 4. Психологическая подготовка\*\* 1-1 1-4 6-7 7-9 10 12 5. Теоретическаяподготовка 5-6 6-4 14-7 7-9 11 14 6. Аттестация 2 2-4 6-4 4-8 20 12 7. Соревновательнаядеятельность 4-9 9-17 25-44 44-56 62 75 8. Инструкторская практика - - 10 12 9 Судейская практика - - 10 12 10 Восстановительныемероприятия\* 6-4 4-6 6-36 36-42 76 78 11 Медицинское обследование 2-2 2-2 6-6 6-8 8 8

**Общее количество часов в год** **234-312** **312-416** **624-728** **728-926** **1040** **1248**

**7. Календарный план воспитательной работы** Календарныйпланвоспитательнойработы составляется Организациейнаучебныйгод с

учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работыработы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ)::

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерскихкачеств, ответственности ипатриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физическихкачеств; укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**План воспитательной работы**

Направление работы Мероприятия Срокипроведения п/п

1. **Профориентационная деятельность**

1.1. Судейская практика

1.2. Инструкторская практика

2. **Здоровьесбережение**

**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**

- практическое итеоретическое изучение и применение правилвида спорта итерминологии, принятойв виде спорта;

- приобретение навыков судейства ипроведения спортивныхсоревнованийв качестве помощника спортивногосудьии(или)помощника секретаря спортивныхсоревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивныхсоревнований;

- формирование уважительногоотношения к решениямспортивныхсудей;

**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**

- освоение навыков организацииипроведения учебно-тренировочныхзанятийв качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствиис поставленнойзадачей;

- формирование навыков наставничества;

- формирование сознательногоотношения кучебно-тренировочномуисоревновательномупроцессам;

- формирование склонностикпедагогической работе;

Втечение года

Втечение года

2.1. Организация ипроведение **Дни здоровья и спорта, в рамках которых** мероприятий,направленныхна **предусмотрено:**

формирование здоровогообраза жизни- формирование знанийиумений

в проведенииднейздоровьяиспорта,спортивных фестивалей(написание положений,требований, регламентов корганизацииипроведению мероприятий,ведение протоколов);

- подготовка пропагандистскихакцийпо формированию здоровогообраза жизнисредствами различныхвидов спорта;

2.2. Режимпитания иотдыха **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:

**-** формирование навыков правильногорежима дня с учетомспортивногорежима(продолжительности учебно-тренировочногопроцесса,периодов сна, отдыха,восстановительныхмероприятийпосле тренировки,оптимальное питание,профилактика переутомления итравм,поддержка физических

Втечение года

Втечение года

кондиций,знание способов закаливания и укрепления иммунитета);

3. **Патриотическое воспитание обучающихся**

3.1. Теоретическая подготовка Беседы,встречи,диспуты,другие (воспитание патриотизма,чувства мероприятия с приглашениемименитых ответственностиперед Родиной, спортсменов, тренеров иветеранов спорта с

гордостизасвойкрай,свою Родину, обучающимися ииныемероприятия, определяемые уважение государственныхсимволов организацией,реализующейдополнительную (герб, флаг, гимн),готовность к образовательную программуспортивной

служению Отечеству,егозащите на подготовки примере роли,традицийиразвития

вида спорта в современномобществе, легендарныхспортсменов в РоссийскойФедерации,в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

3.2. Практическая подготовка Участие в:

(участие в физкультурных- физкультурныхиспортивно-массовых мероприятиях и спортивныхмероприятиях,спортивныхсоревнованиях,в том соревнованияхииныхмероприятиях) числе впарадах,церемонияхоткрытия (закрытия),

награждения на указанныхмероприятиях; - тематическихфизкультурно-спортивных праздниках,организуемыхвтомчисле

организацией,реализующейдополнительные образовательныепрограммы спортивной подготовки;

4. **Развитие творческого мышления**

Втечение года

Втечение года

4.1. Практическая подготовка **Семинары, мастер-классы, показательные** Втечение года (формирование уменийинавыков, **выступления для обучающихся, направленные** способствующихдостижению **на:**

спортивныхрезультатов) - формирование уменийинавыков, способствующихдостижению спортивных результатов;

- развитие навыков юныхспортсменов иих мотивациикформированиюкультуры спортивного поведения, воспитания толерантностии взаимоуважения;

- правомерное поведение болельщиков;

- расширение общегокругозора юныхспортсменов;

**8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** Планмероприятий, направленныйнапредотвращениедопингав спортеиборьбусним,

составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбус ним(ч 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ) .

В планмероприятий, направленныйнапредотвращениедопингав спортеиборьбусним включаются мероприятия, направленныенапредотвращениедопингав спортеиборьбусним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательнойработы тренера-преподавателя, включающейв томчисленаучную, творческуюи исследовательскуюработу, атакжедругуюработу, предусмотреннуютрудовыми(должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работупо ведениюмониторинга, работу, предусмотренную планамиспортивныхииныхмероприятий, проводимыхсобучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Средимероприятий, направленныхнапредотвращениедопингав спортеиборьбусним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительскихсобранийоб определениипонятия «допинг», последствиях допингав спортедля здоровья спортсменов, об ответственностизанарушениеантидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Этапспортивной подготовки Начальнойподготовки

Учебно-тренировочный

этап(этапспортивной специализации)

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшегоспортивного мастерства

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

Содержание мероприятия иегоформа Сроки Рекомендациипопроведению мероприятий проведения

1. Веселыестарты «Честная игра» 1-2раза в год Составление отчета опроведениимероприятия: сценарий/программа,фото/видео

2.Теоретическое «Ценностиспорта.Честная игра» 1разв год Согласовать с ответственнымзаантидопинговое обеспечение в занятие регионе

3.Проверка лекарственныхпрепаратов (знакомствос 1разв месяц Научить юныхспортсменов проверять лекарственныепрепараты международнымстандартом«Запрещенный список») черезсервисыпопроверке препаратов в виде домашнего

задания (тренерназываетспортсмену2-3лекарственных препарата для самостоятельнойпроверкидома).

4. Антидопинговая «Играйчестно» Поназначению Проведение викторины на крупныхспортивныхмероприятияхв викторина регионе.

5.Онлайнобучение на сайтеРУСАДА 1разв год Прохождение онлайн-курса–этонеотъемлемая часть системы антидопинговогообразования.

6.Родительское «Роль родителейв процессе 1-2раза в год Включить в повесткудня родительскогособрания вопрос по собрание формирования антидопинговой антидопингу.Использовать памяткидля родителей.Научить

культуры» родителейпользоваться сервисомпопроверке препаратов

7.Семинардля «Виды нарушенийантидопинговых 1-2раза в год Согласовать с ответственнымзаантидопинговое обеспечение в тренеров правил», субъекте РоссийскойФедерации

«Роль тренера иродителейв процессеформирования антидопинговойкультуры»

1. Веселыестарты «Честная игра» 1-2раза в год Предоставление отчета опроведениимероприятия: сценарий/программа,фото/видео.

2. Онлайнобучение на сайте РУСАДА 1разв год Прохождение онлайн-курса–этонеотъемлемая часть системы антидопинговогообразования.

3. Антидопинговая «Играйчестно» Поназначению Проведение викторины на спортивныхмероприятиях викторина

4. Семинардля «Виды нарушенийантидопинговых 1-2раза в год Согласовать с ответственнымзаантидопинговое обеспечение в спортсменов и правил» субъекте РоссийскойФедерации

тренеров «Проверка лекарственныхсредств»

5. Родительское «Роль родителейв процессе 1-2раза в год Включить в повесткудня родительскогособрания вопрос по собрание формирования антидопинговой антидопингу.Использовать памяткидля родителей.Научить

культуры» родителейпользоваться сервисомпопроверке препаратов

1. Онлайнобучение на сайте РУСАДА 1разв год Прохождение онлайн-курса–этонеотъемлемая часть системы антидопинговогообразования

2. Семинар «Виды нарушенийантидопинговых 1-2раза в год Согласовать с ответственнымзаантидопинговое обеспечение в правил» субъекте РоссийскойФедерации

«Процедура допинг-контроля» «Подачазапросана ТИ» «Система АДАМС»

**9. Инструкторская и судейская практика.**

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочныхзанятийиспортивныхсоревнованийв группахначальнойподготовкииучебно-тренировочных группах.

1 УТГ-2 уметь самостоятельнопроводить разминкус помощью упражнений,выбранныхтренером.

2 УТГ-3

- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другимиучениками;

- находить ошибкив технике выполнения имиотдельныхтехническихприемов;

- уметь составлять конспектзанятийипроводить вместе с тренеромразминкув группе; - совместнос тренеромпринимать участие в судействе учебныхигрв своейгруппе;

- уметь вестипроколсоревнований.

- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражненийитехническихэлементов соспортсменамимладшихвозрастов;

3 УТГ-4-5 - привитиесудейскихнавыков осуществляетсяпутемизученияипроверкиправилсоревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностейв своейидругихгруппах.

- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;

- правильнодемонстрировать технические приемы;

- замечать иисправлять ошибкипривыполненииупражненийдругимиобучающимися;

4 ССМ-1 - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младшихвозрастныхгрупп;

- по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьина линии.

-самостоятельнополностью проводить разминку;

- уметь составлять комплексыупражненийдля развития физическихкачеств;

- подбирать упражнения для совершенствования техническихэлементов иприемов, правильно 5 ССМ-2 вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых

тренировочныхнагрузок;

- знать правила соревнованийисистематическипривлекаться ксудействусоревнований,уметь организовать ипровестисоревнования внутриспортивнойшколы ив районе.

ССМ-3, выполняютнеобходимыетребования для присвоения имзвания инструктора исудьипоспорту. ВСМ-1

6

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

Медико –восстановительные мероприятия проводятся с целью медико –биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Дляпрохожденияобучения по дополнительнойобразовательнойпрограммеспортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленномзаконодательством Российской Федерациипорядкемедицинскоезаключениеоботсутствиимедицинскихпротивопоказанийдля занятийвидомспорта«спортивная акробатика».

СШведет контрользапрохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должениметьмедицинскийдопусккучебно-тренировочнымзанятиямик

соревновательным мероприятиям.

Кздоровьююныхспортсменов предъявляются большиетребования, таккакв процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

**Восстановительные средства и мероприятия**

**Предназначение** **Задачи** **Средства и мероприятия** **Методические указания**

**Спортивно-оздоровительный этап**

Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательнойдеятельности,средстваучебно-тренировочногоэтапа

**Этап начальной подготовки**

Развитиефизических Восстановление Педагогические: Чередованиеразличных качествс учетом функционального состояниярациональное чередование видов нагрузок,облегчающих спецификивидаспорта,организма иработоспособности нагрузок на тренировочномвосстановление по механизму физическая и занятии в течение дня и вактивногоотдыха,проведение техническая подготовка циклах подготовки. занятийв игровойформе.

Гигиеническийдуш ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера,сбалансированное питание

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства**

Передтренировочным Мобилизация готовности кУпражнения на растяжение Змин занятием, нагрузкам, повышение ролиРазминка 10-20мин соревнованием разминки, предупреждениеМассаж 5-15мин

перенапряжения и травм.Активизация мышц Растирание

Рациональное построениеПсихорегуляция массажным полотенцем с

тренировки и соответствие еемобилизующей подогретымпихтовыммаслом объемамиинтенсивностиФСОнаправленности 38-43°С3мин

юныхспортсменов Само-игетерорегуляция

Во времяПредупреждениеобщего, Чередование тренировочныхВпроцессетренировки тренировочного локальногопереутомления, нагрузок по характеру и

занятия, соревнования перенапряжения интенсивности

Восстановительный массаж,3-8мин возбуждающий точечный массажв сочетании

с классическиммассажем (встряхивание, разминание)

Психорегуляция 3минСамо- игетерорегуляция мобилизующей

направленности

Сразу послеВосстановление функции Комплекс осстановительных8-10мин тренировочного кардиореспираторной системы,упражнений - ходьба,

занятия, соревнования лимфоциркуляции, тканевогодыхательные упражнения, обмена душ - теплый/прохладный

Через2-4часа Ускорениевосстановительного Локальный массаж, массаж8-10мин после тренировочногопроцесса мышц спины (включая

занятия шейно-воротниковую зону) Душ - теплый, умеренно

холодный, теплый 5-10мин

Сеансы аэроионотерапий Психорегуляция реституционной направленности

Всерединемикроцикла,Восстановление Упражнения ОФП в соревнованиях иработоспособности, восстановительной свободныйотигрдень профилактикаперенапряжений направленности

Сауна,общиймассаж

Послемикроцикла, Физическая ипсихологическая Упражнения ОФП соревнований подготовка кновомуциклу восстановительной

тренировок,профилактика направленности перенапряжений Сауна,общий

массаж,душ Шарко, подводный массаж Психорегуляция реституционной

5мин

Саморегуляция, гетерорегуляция

Восстановительная тренировка

После восстановительной тренировки Восстанови-

тельная тренировка,туризм

После восстанови-тельнойтренировки

Саморегуляция, гетерорегуляция

направленности

Послемакроцикла, соревнований

Перманентно

Физическая ипсихологическая Средства те же,чтоипосле Восстановительные подготовка к новому циклумикроцикла,применяются тренировкиежедневно нагрузок,профилактика в течениенесколькихдней

переутомления Сауна 1разв 3-5дней Обеспечениебиоритмических, Сбалансированное 4500-5500 ккал/день, энергетических, питание,витаминизация, режимсна,аутогенная восстановительныхпроцессов щелочныеминеральные саморегуляция

воды, биологически активныепищевые добавки

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочноевосстановление, происходящеесразупослеокончания работы; отставленноевосстановление, котороенаблюдается напротяжениидлительного временипосле выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительныйпериодхарактеризуетсягетерохронностьюнормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления послеинтенсивнойработы нетолько достигаютпредрабочего уровня, но могути превышать его, проходя через фазу«сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкийкруг средств имероприятий(педагогических, психологическихимедико-гигиенических) сучетомвозраста, этапаподготовки,интенсивноститренировочныхнагрузокииндивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечитьбыстроеипо возможностиполноевосстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства восстановления включают:***

 рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

 построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

 варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

 разработкусистемы планирования сиспользованиемразличных восстановительных средств в недельных, месячных и годовыхциклах подготовки;

 разработкуспециальных физическихупражненийсцельюускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства восстановления включают:*** сбалансированноепитание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условийтренировок, соревнованийи отдыхаосновнымсанитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

***Психологические*** ***средства*** ***восстановления*** ***включают:*** психо- регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены ипсихотерапии. Особенно следуетучитыватьотрицательно действующиево время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получитьтравму, психологическоедавлениесоперников), чтобы своевременно ликвидироватьили нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристскийпоход сиграми, купанием, терренкуром, могутприменяться ванны хвойно-солевые илижемчужныевсочетаниисаэроингаляциейилиструйнымдушем(душШарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательныхнагрузок, профилактикаперенапряжений. Сэтойцельюиспользуются теже средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительныймикроцикл. Физическиесредствавосстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция снадостигается выполнениемрежиматренировокиотдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемоепомещение, удобная постель), аутогеннойтренировкой, мероприятиямиличной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптациикусловиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня илив деньотдыха. Несмотря нато, что этипроцедуры могутпривестик временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности наследующий день. Для усиления эффектаможно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

**III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы** Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую

дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольныезанятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных иквалификационных требованийпо годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц,

проходящих в спортивной школе дополнительного образования «Атлант» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программамспортивной подготовки по видуспорта«художественная гимнастика».

Обязательноеконтрольноетестированиевключает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандартаспортивнойподготовкиповидуспорта «художественная гимнастика»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

1. По итогамосвоения Программы применительно кэтапамспортивнойподготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повыситьуровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта«художественная гимнастика»; получить общие знания об антидопинговыхправилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принятьучастие в официальных спортивных соревнованиях;

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

выполнить нормы иусловия для присвоения юношеских спортивныхразрядов; получитьуровеньспортивнойквалификации(спортивныйразряд),необходимыйдля

зачисления ипереводанаучебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучитьправилабезопасностипризанятияхвидом спорта«художественная гимнастика»и успешно применятьих в ходепроведения учебно-тренировочныхзанятий иучастия 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;

приниматьучастиев официальных спортивных соревнованиях не нижеуровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

приниматьучастиев официальных спортивных соревнованиях не нижеуровня спортивных соревнований субъектаРоссийской Федерации, начиная с четвертого года;

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдатьрежимучебно-тренировочныхзанятий(включая самостоятельнуюподготовку), спортивных мероприятий, восстановления ипитания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта«художественная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговыхправил; соблюдатьантидопинговыеправилаинеиметьихнарушений; ежегодно выполнятьконтрольно-переводные нормативы (испытания) по видамспортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показыватьрезультаты, соответствующиеприсвоениюспортивногоразряда«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления ипереводана этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдатьрежимучебно-тренировочныхзанятий(включая самостоятельнуюподготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;

знатьи соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений такихправил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показыватьрезультаты,соответствующиеприсвоениюспортивного звания «мастер спорта России»иливыполнятьнормы итребования,необходимыедляприсвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»не реже одного раза в два года;

достичьрезультатов уровня спортивнойсборнойкоманды субъектаРоссийскойФедерации и(или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрироватьвысокиеспортивныерезультаты в межрегиональных,всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценкарезультатов освоения Программы сопровождается аттестациейобучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольныхупражнений, перечня тестов и(или) вопросов по видамподготовки, несвязаннымс физическиминагрузками(далее- тесты), атакжесучетомрезультатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

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

№ Упражнения Единиц Норматив а оценки

5счетов

1.1. вместе балл

2.1. «Мост»из положения лежа

1. Для девочек доодногогода обучения

"5" - в наклоне кистинаходятся за линиейстоп,спина прямая,

ноги выпрямлены;

Фиксация наклона в седе ноги "4" - в наклоне кистинаходятся на линиистоп,спина прямая, ноги выпрямлены;

"3" - в наклоне кистинаходятся на линиистоп,спина округлена, ноги выпрямлены.

"5" –касание стопголовы в наклоне назад;

"4" –10смдокасания;

1.2. «Колечко»в положениилежа на балл "3" –15смдокасания; "2" –20смдокасания; "1" –25смдокасания.

животе

Исходное положение –стойка

на однойноге,другая нога "5" –сохранение равновесияна полнойстопе 4с; 1.3. согнутаиеестопа касается балл "4" –сохранение равновесия3с;

колена опорнойноги. "3" –сохранение равновесия2с. Удерживание равновесия

2. Для девочек свыше одногогода обучения

балл "5" –кистирукв упоре упяток;

"4" –расстояние откистейрукдопяток2-5см;

2.2.

2.3.

2.4

2.5.

2.6.

2.7.

2.8.

2.9.

2.10.

3.1.

«Мост»из положения стоя

«Мост»в стойке на коленяхс захватомзастопы ификсацией положения

Шпагаты с правойилевойноги

Поперечный шпагат

Сохранение равновесия с закрытымиглазами.Выполнить на правойилевойноге.

10прыжков на двухногахчерез скакалкус вращениемеевперед

Сед «углом»рукив стороны (в течение 10с)

Вположениистоя выполнить 10 вращенийскакалкойв боковой, лицевой,горизонтальной плоскости.Выполнять поочереднооднойидругой рукой.

Техническое мастерство

3.

Наклонвперед из положения стоя докасания пола руками

"3" - расстояние откистейрукдопяток6-8см. "5" –«мост»с захватомзаголени; "4" –кистирукв упоре упяток;

"3" - расстояние откистейрукдопяток2-3см; "2" - расстояние откистейрукдопяток4-5см; "1" - расстояние откистейрукдопяток6-8см. "5" –в захвате рукивыпрямлены,ногивместе; "4" –рукисогнуты;

балл

балл

"3" –рукисогнуты,ногиврозь.

"5" –сед с касаниемпола правымилевымбедромбез поворота

балл таза;

"4" –расстояние отпола добедра 1-5см; "3" –расстояние отпола добедра 6-10см.

"5" –сед ногиточнов стороны;

"4" –с небольшимповоротомбедервнутрь;

балл

"3" - расстояние отпоперечнойлиниидопаха 1-3см; "2" - расстояние отпоперечнойлиниидопаха 4-6см; "1" - расстояние отпоперечнойлиниидопаха 7-10 см. "5" –сохранение равновесияна полнойстопе 4с; "4" –сохранение равновесия3с; "3" –сохранение равновесия2с.

балл

"5" –туловище иногивыпрямлены,плечиопущены,стопы оттянуты;

"4" –в прыжке туловище иногивыпрямлены,стопы оттянуты, ноплечиприподняты;

балл

"3" –в прыжке стопы не оттянуты,плечиприподняты; "2" –в прыжке ногиполусогнуты,стопы не оттянуты,плечи

приподняты;

"1" –в прыжке ногиполусогнуты,стопы не оттянуты,сутулая спина.

"5" –уголмеждуногамиитуловищем90о,туловищепрямое,

ногивыпрямлены,стопы оттянуты,рукиточнов стороны; "4" –уголмеждуногамиитуловищем90о,туловище прямое, ногивыпрямлены,носкиоттянуты,рукиприподняты;

балл "3" –уголмеждуногамиитуловищем90о,сутулая спина,ноги выпрямлены,стопы оттянуты,рукиприподняты;

"2" –уголмеждуногамиитуловищем90о,сутулая спина, ноги незначительносогнуты,рукиприподняты;

"1" –уголмеждуногамиитуловищемболее90о,сутулая спина, ногинезначительносогнуты,стопы не оттянуты.

"5" –сохранение правильнойосанки,вращение выпрямленной рукойиточнов заданнойплоскости,скакалка имеетнатянутую форму;

"4" –вращение выпрямленнойрукой,1-2отклонения отзаданной плоскости,скакалка имеетнатянутую форму;

балл "3" - вращение выпрямленнойрукой,3отклонения отзаданной плоскости,скакалка имеетнатянутую форму;

"2" - вращение выпрямленнойрукойс тремя иболее отклонениямиотзаданнойплоскости,скакалка имеетнатянутую форму;

"1" - вращение полусогнутойрукойс отклоненемотзаданной плоскости,скакалка не натянута.

Обязательная техническая программа.

Для группначальнойподготовки–занять местона соревнованияхспортивнойорганизации,членомкоторой является спортсменка.Баллучитывается в соответствиис занятымместомв спортивныхсоревнованияхорганизациии устанавливается (определяется)организацией,реализующей дополнительную образовательную программуспортивной подготовки.

Для мальчиков доодногогода обучения

"5" –коснуться пола пальцамирук,ногивместе,выпрямлены, балл удерживать 3с;

"4" –касаться пола припокачивании,ногипрямые;

3.2.

удерживать 3с;

ногислегка согнуты;

балл выпрямлены;

3.3.

3.4.

4.1.

4.2.

4.3.

4.4.

4.5.

4.6.

4.7.

4.8.

"3" –не достает допола до5-10см; "2" –не достает допола 10-20см.

"5" –10с,рукииногивыпрямлены,равномерное отведение рук иног;

Исходное положение –лежана "4" –8с,рукивыпрямлены,равномерное отведение рукиног; животе.Положение балл "3" –6с,рукивыпрямлены,ноне зафиксированы,

«прогнувшись». неравномерное отведение рукиног;

"2" –4с,рукислегка разведены в стороны,прогиб ификсация позызасчет отведения ног.

Равновесие на однойноге, «5»- сохранение равновесияна полнойстопе 4с; другая согнута прижата носком балл «4»- сохранение равновесия3с;

кколену,рукив стороны «3»- сохранение равновесия2с.

«5»- выполнены 5разподряд,ритмично,достаточновысоко; Прыжкина двухногахна месте, «4»- выполнены 4раза подряд,ритмично,достаточновысоко; рукина пояс, ногивыпрямлены «3»- выполнены 3раза подряд,ритмично,достаточновысоко;

балл

«2»- выполнены 2раза подряд,ритмично,достаточновысоко. 4.Для мальчиков свыше одногогода обучения

«5»- коснуться пола пальцамирук,ногивместе,выпрямлены,

Наклонвперед докасания пола балл «4»- касается пола припокачивании,ногипрямые; «3»- не достаетдопола до5-10см;

рукамииз положения стоя

«2»- не достаетдопола 10-20см.

«5»- вертикальное положение плеч,ногивместе,рукииноги выпрямлены;

«4»- небольшие отклоненияотформы;

Упражнение «мост»из

положения лежа на спине балл «3»- отклонение плечотвертикалине более45градусов, рукии

«2»- отклонение отвертикалиболее45градусов, форма удерживается.

«5»- сед ногиврозь,ногипооднойпрямой,туловище прямое, вертикально;

«4»- с небольшимповоротомбедервнутрь; Поперечный шпагат балл «3»- с небольшимповоротомбедервнутрь,ипрогибомв

поясничномотделе туловища;

«2»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10см,бедра повернуты внутрь.

«5»- в наклоне вперед грудьиживоткасаются пола,спина прямая, ногивыпрямлены;

Наклонвперед в положении

5счетов.

сидяногиврозь,рукивперед. «4»- расстояние допола до10см,спина прямая, ноги Фиксация положения «3»- расстояниеотгрудидопола 15см,ногивыпрямлены;

«2»- расстояние допола до25см,спина округлена,ноги выпрямлены.

Равновесие на однойноге, «5»- Удержание равновесияв течение 6с; другая согнута иприжата «4»- Удержание равновесияв течение 4с; носкомкколенуопорнойноги, балл «3»- Удержание равновесияв течение 2с;

рукив стороны,глаза закрыты. «2»- Удержание равновесия в течение 2с (с балансировочными Выполнение с обеихног. движениямируками).

«5»- сохранение правильнойосанки,вращение выпрямленнойрукойиточнов заданнойплоскости, скакалка имеетнатянутую форму;

Встойке по10вращений «4»- вращение выпрямленнойрукойпринезначительном скакалкив боковой,лицевойи отклоненииотзаданнойплоскости,скакалка имеет

горизонтальнойплоскости. балл натянутую форму;

Выполнять поочереднооднойи «3»- вращение полусогнутойрукойс отклонениемотзаданной другойрукой. плоскости,скакалка не натянута;

«2»- вращение полусогнутойрукойс отклонениемотзаданной плоскости,скакалка не натянута,присутствуютвспомогательные движения туловищемидругимичастямитела.

«5»- туловище иногивыпрямлены,плечиопущены; 5прыжков на двухногахчерез «4»- в прыжке туловище иногивыпрямлены,плечиприподняты;

балл

скакалкус вращениемеевперед «3»- в прыжке ногиполусогнуты,спина сутулая; «2»- все частитела согнуты,прыжкис перемещением.

Исходное положение - упор балл «5»- 5раз,рукивыпрямлены,полное сгибание иразгибание ног;

4.9.

лежа. Прыжокв упорприсев и прыжкомвернуться в исходное положение (за5с)

Вис «углом»из висана гимнастическойстенке

балл

«4»- 4раза,рукивыпрямлены,полное сгибание иразгибание ног;

«3»- 3раза,рукивыпрямлены,полное сгибание иразгибание ног;

«2»- 2раза,рукивыпрямлены,полное сгибание иразгибание ног.

«5»- 10разиболее,уголмеждуногамиитуловищем90°; «4»- 8раз,уголмеждуногамиитуловищем90°;

«3»- 5раз,уголмеждуногамиитуловищемболее90°, ноги незначительносогнуты;

«2»- менее5раз,уголмеждуногамиитуловищем более 90°, ногисогнуты.

Среднийбалл, позволяющий определитьуровень специальнойфизической подготовки: 5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - вышесреднего; 3,9-3,5 - средний;

3,4-3,0 - ниже среднего; 2,9-0,0 - низкийуровень.

**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»**

№ Упражнения Единица Норматив оценки

1.1. балл

1.2. Поперечный шпагат балл

положения рук;

положения рук;

«5»- 9раз;

1.4. «4»- 8раз;

«3»- 7раз;

вертикали;

1. Для девочек

«5»- сед с касаниемпола правымилевымбедромбез поворота Шпагаты с правойилевойноги таза изахватдвумя руками;

с опоры высотой30смс «4»- расстояние отпола добедра 1-5см; наклономназад изахватомза «3»- расстояние отпола добедра 6-10см;

голень «2»- захваттолькооднойрукой; «1»- без наклона назад.

"5" –сед ногиточнов стороны;

"4" –с небольшимповоротомбедервнутрь;

"3" - расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10см; "2" - расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15см;

"1" - расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15смс поворотомбедервнутрь.

«5»- фиксация наклона,положение рукточновниз; Наклонназад, на правую и «4»- фиксация наклона,незначительное отклонение отвертикали

с последующейфиксацией

наклона в опоре на однойноге

другая вверх

левую ногус переворота вперед «3»- фиксация наклона,значительное отклонение отвертикали 1.3. позицииположения глубокого балл «2»- недостаточная фиксация наклона изначительное

отклонение отвертикалиположения рук;

«1»- отсутствие фиксацииизначительное отклонение от вертикалиположения рук.

Оцениваются амплитуда итемпвыполнения приобязательном Изположения лежа на спине, подниманиитуловища довертикали.

ногивперед, поднимая балл туловище,разведение ног в

шпагатза10с «2»- 6раз; «1»-5раз.

«5»- рукиигруднойотделпозвоночника параллельнополу; «4»- рукиигруднойотделпозвоночника близкокпараллели; «3»- рукиигруднойотделпозвоночника вертикально;

Изположения лежа на животе,

рукивперед, параллельнодруг

балл

1.5. другу,ногивместе. «2»- рукиигруднойотделпозвоночника немногоне доходятдо 10наклонов назад. «1»- рукиигруднойотделпозвоночника немногоне доходятдо

вертикали,ногинезначительноразведены.

Прыжкина двухногахчерез балл «5»-16раз; скакалкус двойнымвращением «4»-15раз;

1.6.

1.7.

1.8.

1.9.

1.10.

1.11.

2.1.

2.2.

2.3.

2.4.

вперед за 10с

Изстойкина полупальцах,руки в стороны,махомправойназад, равновесие на однойноге, другая в захватразноименной рукой«в кольцо». Тоже упражнение с другойноги

Равновесие на однойноге, другая вперед;

в сторону; назад. Тоже с другойноги.

Встойке на полупальцах4 переката мяча порукамигруди из правойв левую рукуи обратно

Исходное положение - стойка на полупальцахв круге диаметром 1метр.Обручв лицевой плоскостив правойруке.После двухвращенийбросокправой рукойвверх,ловля левойс вращением.Тоже другойрукой.

Техническое мастерство

Шпагатс правойилевойноги

Поперечный шпагат

Наклонвперед, стоя на гимнастическойскамейке,ноги вместе,выпрямлены (расстояние в смниже уровня скамейки, попальцамрук)

Упражнение «мост»из положения лежа на спине

балл

балл

балл

балл

балл

балл

балл

балл

«3»- 14разс дополнительными1-2прыжкамис одним вращением;

«2»- 13разс дополнительными3-4прыжкамис одним вращением;

«1»- 12разс 6иболеес дополнительнымипрыжкамисодним вращением.

«5»- сохранение равновесия4с; «4»- сохранение равновесия3с; «3»- сохранение равновесия2с; «2»- сохранение равновесия1с;

«1»- недостаточная фиксация равновесия.

«5»- нога зафиксирована науровне головы; «4»- нога зафиксирована науровне плеч;

«3»- нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2»- нога параллельнополу;

«1»- нога параллельнополус поворотомбедервнутрь. «5»- мяч в перекате последовательнокасается рукигруди,

гимнастка не опускается на всю стопу;

«4»- перекатс незначительнымивспомогательнымидвижениями телом,приводящимикпотере равновесия;

«3»- перекатс подскокомвовторойполовине движения и перемещениемгимнасткив сторонупереката;

«2»- завершение переката на плече противоположнойрукии вспомогательное движение туловищемс потерейравновесия; «1»- завершение переката на груди.

«5»- 6бросков, точное положение звеньев тела,вращение обруча точнов плоскости,ловля без потеритемпа исхождения с места; «4»- 4броска, незначительныеотклонения отплоскости вращения иперемещения, не выходязаграницукруга;

«3»- 4броска сотклонениямив плоскостивращения ипотерей темпа,нарушения в положениизвеньев тела,перемещения не выходязаграницукруга;

«2»- 2броска сизменениемплоскостивращения, ловлейобруча

в остановкуиперемещением,не выходязаграницукруга; «1»- 2броска сизменениемплоскостивращения, ловлейобруча

в остановкуиперемещением,выходязаграницукруга. Обязательная техническая программа.

2. Для мальчиков

«5»- сед с касаниемпола правымилевымбедромбез поворота таза;

«4»- расстояние отпола добедер1-5см; «3»-расстояние отпола добедер6-10см;

«2»- тазитуловище повернуты в сторонусзадинаходящейся ноги;

«1»- тазитуловище повернуты в сторонусзадинаходящейся ноги,нога сзадисогнута в колене. «5»- сед, ногив стороны;

«4»- с небольшимповоротомбедервнутрь;

«3»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10см; «2»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15см;

«1»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15смс поворотомбедервнутрь.

«5»- расстояние ниже уровня скамейки10смиболее; «4»- расстояние ниже уровня скамейки8-9см; «3»- расстояние ниже уровня скамейки5-7см; «2»- расстояние ниже уровня скамейки3-4см; «1»- расстояние ниже уровня скамейки0-2см.

«5»- вертикальное положение плеч,ногивместе,рукииноги выпрямлены;

«4»- небольшие отклоненияотформы;

2.5.

2.6.

2.7.

2.8.

2.9.

2.10.

2.11.

2.12.

Прогибы назад из положения лежа на животе,рукисогнуты за головой(за10с)

Упражнение «Складка- книжка» из положения лежа на спине, ногивыпрямлены,рукивверх-поднять туловище иногидо положения складкииобратнов исходное положение,рукивверх (за10с)

Сгибание иразгибание рукв упоре лежа на полу

Исходное положение - упор лежа. Прыжокв упорприсев и прыжкомвернуться в исходное положение (за10с)

Прыжкина двухногахчерез скакалкус двойнымвращением вперед (за10с)

Лазание поканатус помощью ног (без учета времени)

Равновесиестоя на однойноге «ласточка»,свободная нога назад на уровне горизонтали, рукивперед - в стороны, удерживать 5с

Фиксация стойкина рукахна полу

балл

балл

балл

балл

балл

балл

балл

балл

«3»- отклонение плечотвертикалине более45градусов, рукии ногислегка согнуты;

«2»- отклонение отвертикалиболее45градусов, форма удерживается;

«1»- форма определяется, ноне удерживается, ногиируки слегка согнуты.

«5»- 9разпрогнуться выше45градусов, ногивместе; «4»- 8разпрогнуться выше45градусов, ногиирукислегка

разведены;

«3»- 7разпрогнуться выше45градусов, ногиирукислегка разведены;

«2»- 6разпрогнуться до45градусов поотношению корпусак полу,ногиирукислегка разведены;

«1»- 5разпрогнуться до45градусов поотношению корпусак полус разведеннымиисогнутыминогами.

Оцениваются амплитуда итемпвыполнения приобязательном подниманиитуловища иног приближенногоквертикали.Ногии рукивыпрямлены,спина выпрямлена: «5»- 9раз; «4»- 8раз; «3»- 7раз; «2»- 6раз; «1»- 5раз.

«5»- 10раз; «4»- 9раз; «3»- 8раз; «2»- 7раз; «1»- 6раз.

«5»- 8раз,рукивыпрямлены,полное сгибание иразгибание ног; «4»- 6раз,рукивыпрямлены,полное сгибание иразгибание ног; «3»- 4раза,рукивыпрямлены,полное сгибание иразгибание ног;

«2»- 3раза,рукивыпрямлены,неполное сгибание иполное разгибание ног;

«1»- 2раза,рукивыпрямлены,неполное сгибаниеиразгибание ног.

«5»- 13раз; «4»- 11раз;

«3»- 9разс дополнительными1-2прыжкамис одним вращением;

«2»- 7разс дополнительными3-4прыжкамис одним вращением;

«1»- 5разс 6иболеедополнительнымипрыжкамис одним вращением. «5»- 5метров; «4»- 4метра; «3»- 3метра; «2»- 2метра; «1»- 1метр.

«5»- сохранение равновесия5с,туловище горизонтально,нога поднята на уровень горизонталиивыше,тазровно,ноги выпрямлены,рукивперед - в стороны;

«4»- сохранение равновесия4-5с,форма с небольшими отклонениями;

«3»- сохранение равновесия3-4с,нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточныйуровень наклона туловища,таз слегка повернутв сторону;

«2»- сохранение равновесия2с,нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточныйуровень наклона туловища,таз слегка повернутв сторону;

«1»- сохранение равновесия2с,серьезные нарушения в уровнях наклона туловища,поднятойноги,ноформа равновесия в целом определяется.

«5»- фиксация 3с,выпрямленное инапряженное положение тела без наличия балансировочныхдвижений;

«4»- фиксация 3с,слегка прогнутое (согнутое)положение тела с незначительнымибалансировочнымидвижениямив

тазобедренныхсуставах;

«3»- фиксация 2с,прогнутое (согнутое)положение тела с балансировочнымидвижениямив суставахног и туловища; «2»- кратковременная (1с)фиксация стойки,положение тела прямое,нонедостаточнонапряженное,чтоприводиткпотере равновесия;

«1»- кратковременная (менее1с)фиксация стойки,положение тела - прогнутое,недостаточнонапряженное,ногиразведены и слегка согнуты.

«5»- 5бросков, вертикальное положение тела вовремя вращения, вращение обруча точнов боковойплоскости,ловля без потеритемпа исхождения с места;

Исходное положение - стоя в «4»- 4броска, незначительныеотклонения отплоскости круге диаметром1метр.Бросок вращения иперемещения, не выходязаграницукруга;

одногокольца,под броском «3»- 4броска сотклонениямив плоскостивращения ипотерей 2.13. поворотна двухногахна 360 балл темпа,нарушения в вертикальномположениитела,перемещения,

градусов («шене»),ловля в одну не выходязаграницукруга; руку,5разподряд(высота «2»- 2броска сизменениемплоскостивращения, ловлейобруча

броска -1,5-2роста) с перемещением,не выходязаграницукруга;

«1»- 2броска сизменениемплоскостивращения иотклонениями в вертикальномположениитела,ловлейобруча с перемещением, выходязаграницукруга.

2.14. Техническое мастерство Обязательная техническая программа 3.Уровень спортивнойквалификации

Спортивныеразряды - «третийспортивныйразряд»,«второйспортивныйразряд», «первыйспортивный разряд»

3.1.

Средний балл позволяющий определить уровень специальнойфизической 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»**

№ Упражнения Единица Норматив оценки

1.1. балл

1.2. балл

1. Для юниорок

"5" –сед с касаниемпола правымилевымбедромбез поворота Шпагатс правойилевойногис таза,захватдвумя руками;

опоры высотой40смс "4" –расстояние отпола добедра 1-5см; наклономназад изахватомза "3" - расстояние отпола добедра 6-10см;

голень "2" –захваттолькооднойрукой; "1" –наклонбез захвата.

"5" –сед, ногиточнов стороны;

"4" –с небольшимповоротомбедервнутрь; Шпагатс правойилевойногис "3" - расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10см;

опоры высотой20см "2" –расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15см; "1" –расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15смс

поворотомбедервнутрь.

1.3.

Наклоны назад в стойке на полупальце однойноги,другую вперѐд на 170-180градусов, бокомкопоре (правойилевой)

балл

«5»- касание кистью пяткиразноименнойноги,с полным разгибаниемтуловища в исходное положение,без остановок, ногимаксимальнонапряжены;

«4»- касание кистью пяткиразноименнойноги,с полным разгибаниемтуловища в исходное положение,с небольшим снижениемтемпа приразгибании; ногимаксимальнонапряжены; «3»- касание кистью пяткиразноименнойноги,с полным разгибаниемтуловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительносгибается принаклоне;

«2»- касание кистью пяткиразноименнойноги,неполное

1.4.

1.5.

1.6.

1.7.

1.8.

1.9.

1.10.

Изположения «лежа на спине», ногивперед, сед угломс разведениемног в шпагатза15с

Изположения «лежа на животе, рукивперед, параллельнодруг

другу,ногивместе» 10наклонов назад за 10с

Прыжкина двухногахчерез скакалкус двойнымвращением вперед за 20с

Изстойкина полупальцах,руки в стороны,махомправойназад равновесие на однойноге, другая в захватразноименной рукой«в кольцо».Тоже упражнение с другойноги.

Боковое равновесие на полупальце однойдругая в сторону-вверх,рукив стороны. Удержание 5с.Выполнениес обеихног.

Равновесие в стойке на полупальцаходнойдругая вперед-вверх,рукив стороны. Удержание 5с.Выполнениес обеихног.

Переворотвперед справойноги с переводомног черезтри позиции: шпагат правой, поперечныйшпагат,шпагат левой.Тоже с другойноги.

балл

балл

балл

балл

балл

балл

балл

разгибаниемтуловища в исходное положение,с рывковыми движениями,опорная нога сгибается принаклоне,маховая

опускается ниже 170градусов;

«1»- отсутствие касания кистью пяткиразноименнойноги, неполное разгибаниемтуловища в исходное положение; опорная нога сгибается принаклоне,маховая опускается ниже 170 градусов.

Оцениваются амплитуда итемпвыполнения приобязательном подниманиитуловища довертикали: «5»-14раз; «4»- 13раз; «3»-12раз;

«2»- 11раз; «1»-10раз.

«5»- рукиигруднойотделпозвоночника параллельнополу; «4»- рукиигруднойотделпозвоночника близкокпараллели; «3»- рукиигруднойотделпозвоночника вертикально;

«2»- рукиигруднойотделпозвоночника немногоне доходятдо

вертикали;

«1»- рукиигруднойотделпозвоночника немногоне доходятдо вертикали,ногинезначительноразведены. «5»- 36-37раз «4»- 35раз; «3»- 34раза; «2»- 33раза; «1»- 32раза.

«5»- сохранение равновесия5с иболее; «4»- сохранение равновесия4с; «3»- сохранение равновесия3с;

«2»- сохранение равновесия2с; «1»- сохранение равновесия1с.

«5»- амплитуда более180градусов, линия плечгоризонтально, груднойотделпозвоночника вертикально;

«4»- амплитуда близкок180градусам,линия плеч незначительноотклонена отгоризонтали;

«3»- амплитуда175-160градусов, груднойотделотклоненот

вертикали;

«2»- амплитуда!60-145градусов, туловищенаклоненов сторону;

«1»- амплитуда145градусов.

«5»- амплитуда 180градусов иболее,туловище близкок вертикали;

«4»- амплитуда близкок180градусам,туловище незначительно отклоненоназад; «3»- амплитуда 160-145градусов;

«2»- амплитуда 135градусов, на низкихполупальцах;

«1»- амплитуда 135градусов, на низкихполупальцах,туловище отклоненоназад.

«5»- демонстрация шпагатав трехфазахдвижения, фиксация наклона назад;

«4»- недостаточная амплитуда в однойиз фаз движения; «3»- отсутствие фиксацииположения в заключительнойфазе

движения;

«2»- недостаточная амплитуда в начале движения иотсутствие

фиксацииположения в заключительнойфазедвижения; «1»- амплитуда всегодвижения менее135градусов.

1.11.

1.12.

1.13.

1.14.

2.1.

2.2.

2.3.

2.4.

2.5.

Переворотназад справойногис переводомног черезтри позиции: шпагат правой, поперечныйшпагат,шпагат левой.Тоже с другойноги.

Встойке на полупальцах4 переката мяча порукамиспине из правойв левую рукуи обратно

Встойке на полупальцахв круге диаметром1метр, жонглирование булавамиправой рукой.Тоже упражнение другойрукой.

Техническое мастерство

Шпагатс правойилевойноги

Поперечный шпагат

Упражнение «мост»из положения стоя илилежа

Наклонвперед, стоя на гимнастическойскамейке,ноги вместе,выпрямлены, (расстояние в смниже уровня скамейки,попальцамрук)

Упражнение «Складка- книжка» из положения лежа на спине, ногивыпрямлены,рукивверх-поднять туловище иногидо положения складкииобратнов исходное положение,рукивверх

балл

балл

балл

балл

балл

балл

балл

балл

«5»- фиксация шпагата в трехфазахдвижения;

«4»- недостаточная амплитуда в однойиз фаз движения; «3»- отсутствие фиксацииположения в заключительнойфазе

движения;

«2»- недостаточная амплитуда в начале движения иотсутствие

фиксацииположения в заключительнойфазедвижения; «1»- амплитуда всегодвижения менее135градусов.

«5»- перекатбез подскоков,последовательнокасается руки спины;

«4»- вспомогательныедвижения рукамиилителом,без потери равновесия;

«3»- перекатс подскокомвовторойполовине движения, потеря равновесия на носках;

«2»- завершение переката на плече противоположнойруки; «1»- завершение переката на спине.

«5»- 6бросков на высокихполупальцах,точное положение звеньев тела;

«4»- 5бросков на высокихполупальцахс незначительными отклонениямитуловища отвертикали;

«3»- 4броска на низкихполупальцахс отклонениемтуловища от

вертикалиипереступаниямив границахкруга;

«2»- 3броска на низкихполупальцахс отклонениемтуловища от вертикалиипереступаниямив границахкруга;

«1»- 2броска на низкихполупальцахс отклонениемтуловища от вертикалиивыходомзаграницы круга. Обязательная техническая программа

2. Для юниоров

«5»- сед с касаниемпола правымилевымбедромбез поворота таза;

«4»- расстояние отпола 1-5см;

«3»- расстояние отпола 6-10смспереди;

«2»- расстояние отпола 10-15смспереди,ногивыпрямлены; «1»- расстояние отпола 10-15см,ногисогнуты.

«5»- сед, ногив стороны;

«4»- с небольшимповоротомбедервнутрь;

«3»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10см;

«2»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15см; «1»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15смс поворотомбедервнутрь.

«5»- вертикальное положение плеч,ногивместе,рукииноги выпрямлены;

«4»- небольшие отклоненияотформы;

«3»- отклонение плечотвертикалине более45градусов, рукии ногислегка согнуты;

«2»- отклонение отвертикалиболее45градусов, форма удерживается.

«5»- расстояние ниже уровня скамейки12смиболее; «4»- расстояние ниже уровня скамейки10-11см; «3»- расстояние ниже уровня скамейки8-9см;

«2»- расстояние ниже уровня скамейки5-7см; «1»- расстояние ниже уровня скамейки0-4см.

Оцениваются амплитуда итемпвыполнения приобязательном подниманиитуловища иног приближенногоквертикали; ноги, спина ирукивыпрямлены: «5»- 12раз;

«4»- 11раз;

2.6.

2.7.

2.8.

2.9.

2.10.

2.11.

(за10с)

Сгибание иразгибание рукв упоре лежа на полу

Ввисена шведскойстенке -поднимание ног доугла 180 градусов 8раз

Изисходногоположения лежа на животе - прогибы назад, руки согнуты заголовой(за10с)

Равновесие стоя на однойноге «ласточка»,свободная нога назад на уровне горизонтали, рукивперед - в стороны, удерживать 5с

Прыжокс поворотомна 720 градусов, рукивверхув круге диаметром40см

Шагомодной,толчкомдругой встать в стойкуна руках,курбет в отскок

балл

балл

балл

балл

балл

балл

«3»- 10раз;

«2»- 9раз; «1»- 8раз. «5»- 20раза; «4»-18раз; «3»-16раз; «2»-14раз; «1»-12раз.

«5»- 6разподнять ногидоугла 180градусов, докасания верхней рейкии2раза вышегоризонтали;

«4»- 5разподнять ногидоугла 180градусов, докасания верхней рейкии3раза вышегоризонтали;

«3»- 4раза поднять ногидоугла 180градусов докасания верхнейрейкии4раза выше горизонтали;

«2»- 3раза поднять ногидоугла 180градусов докасания

верхнейрейкии5развышегоризонтали; «1»- 8развышегоризонтали.

«5»- 10разпрогнуться выше 45градусов, ногивместе; «4»- 9разпрогнуться выше45градусов, ногиирукислегка

разведены;

«3»- 8разпрогнуться выше45градусов, ногиирукислегка разведены;

«2»- 7разпрогнуться до45градусов поотношению корпусак

полу,ногиирукислегка разведены;

«1»- 6разпрогнуться до45градусов поотношению корпусак полус разведеннымиисогнутыминогами.

«5»- сохранение равновесия5с,туловище горизонтально,нога поднята на уровень горизонталиивыше,тазровно,ноги выпрямлены,рукивперед - в стороны;

«4»- сохранение равновесия4-5с,форма с небольшими отклонениями;

«3»- сохранение равновесия3-4с,нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточныйуровень наклона туловища,таз слегка повернутв сторону;

«2»- сохранение равновесия2с,нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточныйуровень наклона туловища,таз слегка

повернутв сторону;

«1»- сохранение равновесия2с,серьезные нарушения в уровнях наклона туловища,поднятойноги,ноформа равновесия в целом определяется.

«5»- прыжокточновверх,телоирукивыпрямлены инапряжены, приземление в центркруга;

«4»- прыжокс незначительнымотклонениемотвертикали,тело ирукивыпрямлены инапряжены,приземление в пределахкруга; «3»- прыжокс отклонениемотвертикали,телоируки выпрямлены,приземление однойногойзалинию круга;

«2»- прыжокс отклонениемотвертикали,теловыпрямлено,а

рукислегка согнуты,приземление залинию круга;

«1»- прыжокс отклонениемотвертикали,телоирукислегка согнуты,приземление залинию круга.

«5»- выполняется слитноиэнергично,засчет максимального прогиба, резкогосгибания иотталкивания прямымируками,с достаточнойфазойполета ивысотойотскока;

«4»- выполняется слитноиэнергично,отталкивания прямыми

руками,ноне достаточныйпрогиб приводиткпостановке ног

Прыжкина двухногахчерез 2.12. скакалкус двойнымвращением

вперед за 20с

Исходное положениестоя, 2.13. булавы впереди,«мельница»

булавамивперед за 10с

Стоя в круге диаметром1метр, 2.14. жонглирование булавамидвумя

рукамив течение 10с

балл

балл

балл

«под себя»;

«3»- выполняется слитно,нос потерейтемпа,слабое отталкивание прямымируками,полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;

«2»- выполняется слитно,нос потерейтемпа,сильное сгибание ног в коленяхинедостаточный прогиб в стойке на руках,слабое отталкивание прямымируками,полетная фаза не выраженная,

постановка ног «под себя»;

«1»- выполняется состановкойипотерейтемпа в стойке на руках,прогиб отсутствует, ногисильносогнуты в коленях, полетная фаза приотталкиваниирукамине выражена,постановка ног «под себя»в присед. «5»- 38-39раз; «4»- 36-37раз; «3»- 34-35раз; «2»- 31-33раза; «1»-29-30раз.

«5»- 10раз,вертикальное положение туловища,руки выпрямлены,без потеритемпа;

«4»- 9раз,незначительныесгибательныеиразгибательные движения рукамиилителом,без потериравновесия итемпа движенийбулавами;

«3»- 8раз,незначительная потеря равновесия с шагом,потеря темпа движенийбулавами,незначительныесгибательныеи разгибательныедвижения руками;

«2»- 7раз,отклонения движенийбулавамиотплоскости,потеря равновесия, темпадвиженийбулавами,сгибание руки

выполнение перемещений;

«1»- 6раз,значительныеотклонения движенийбулавамиот плоскостиинарушения темпа движенийбулавами,сгибание рук ипотеря равновесия.

«5»- 9бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа;

«4»-7бросков без выхода ихкруга иперемещений; «3»- 5бросков с отклонениемтуловища отвертикалиис

переступаниямив границахкруга;

«2»- 4броска сотклонениемтуловища отвертикалиис

переступаниямив границахкруга;

«1»- 2броска свыходомзаграницы круга. 2.15. Техническое мастерство Обязательная техническая программа

3.Уровень спортивнойквалификации

3.1. Спортивныйразряд«кандидат в мастера спорта»

Средний балл позволяющий определить уровень специальнойфизической 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 высшего спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ Упражнения Единица Норматив

оценки

1. Для женщин

1.1. Поперечный шпагат балл

«5»- сед, ногиточнов стороны;

«4»- с небольшимповоротомбедервнутрь;

1.2.

1.3.

1.4.

1.5.

1.6.

1.7.

Наклоны назад в стойке на полупальце однойноги,другую вперѐд на 170-180градусов, бокомкопоре за5с (правойи левой)

Изположения «лежа на спине», ногивперед, сед угломс разведениемног в шпагатза15с

Изположения «лежа на животе, рукивперед, параллельнодруг

другу,ногивместе» 10наклонов назад

Прыжкина двухногахчерез скакалкус двойнымвращением вперед за 10с

Изстойкина полупальцах,руки в стороны,махомправойназад равновесие на однойноге, другая в захватразноименной

рукой«в кольцо».

Тоже упражнение с другойноги

Боковое равновесие на полупальцес правойис левой ногив течение 5с после выполнения 5перекатов в сторонув группировке.

балл

балл

балл

балл

балл

балл

«3»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10см;

«2»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15см; «1»- расстояние отпоперечнойлиниидопаха 10-15смс поворотомбедервнутрь.

«5»- касание кистью пяткиразноименнойноги,с полным разгибаниемтуловища в исходное положение,без остановок, ногимаксимальнонапряжены;

«4»- касание кистью пяткиразноименнойноги,с полным разгибаниемтуловища в исходное положение,с небольшим снижениемтемпа приразгибании; ногимаксимальнонапряжены; «3»- касание кистью пяткиразноименнойноги,с полным разгибаниемтуловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительносгибается принаклоне; «2»- касание кистью пяткиразноименнойноги,неполное разгибание туловища в исходное положение,с рывковыми движениями; опорная нога сгибается принаклоне,маховая

опускается ниже 170градусов;

«1»- отсутствие касания кистью пяткиразноименнойноги, неполное разгибаниемтуловища в исходное положение; опорная нога сгибается принаклоне,маховая опускается ниже 170 градусов.

Оцениваются амплитуда итемпвыполнения приобязательном подниманиитуловища довертикали: «5»- 15раз; «4»-14раз; «3»-13раз;

«2»-12раз; «1»-10раз.

«5»- рукиигруднойотделпозвоночника параллельнополу; «4»- рукиигруднойотделпозвоночника близкокпараллели; «3»- рукиигруднойотделпозвоночника вертикально;

«2»- рукиигруднойотделпозвоночника немногоне доходятдо

вертикали;

«1»- рукиигруднойотделпозвоночника немногоне доходятдо вертикали,ногинезначительноразведены

«5»-16раз; «4»-15раз;

«3»- 14разс дополнительными1-2прыжкамис одним вращением;

«2»- 13разс дополнительными3-4 прыжкамис одним

вращением;

«1»- 12разс 6иболеедополнительнымипрыжкамис одним вращением.

«5»- сохранение равновесия8с; «4»- сохранение равновесия7с; «3»- сохранение равновесия6с; «2»- сохранение равновесия 5с; «1»- сохранение равновесия4с.

«5»- амплитуда более180градусов, туловище вертикально; «4»- амплитуда близка к180градусам,туловище незначительно

отклоненоотвертикали;

«3»- амплитуда 175-160градусов, туловище отклоненоот вертикали;

«2»- амплитуда 160-145градусов, туловище отклоненоот

1.8.

1.9.

1.10.

1.11.

1.12.

2.1.

2.2.

2.3.

2.4.

После выполнения 5кувырков вперед переднееравновесиена полупальце с правойилевой ногив течение 5с

Переворотвперед справойи левойноги

Вертикальное равновесие,на двухногахв положениина полупальцахс 4-мя переброскамимяча над головой правойилевойрукой

Встойке на полнойстопе одной ноги,другая на «пассе», жонглирование булавамиправой илевойрукой.Тоже упражнение другойрукой.

Техническое мастерство

Шпагатс правойилевойноги

Исходное положение -

поперечныйшпагат. Наклонвперед. Фиксация положения 10счетов.

Подтягивание в висена перекладине (илишведской стенке)

Сгибание иразгибание рукв упоре лежа на полу

балл

балл

балл

балл

балл

балл

балл

балл

вертикали;

«1»- амплитуда 145градусов, туловище отклоненоотвертикали, на низкихполупальцах.

«5»- амплитуда 180градусов иболее,туловище вертикально; «4»- амплитуда близкок180градусам,туловище незначительно отклоненоотвертикали;

«3»- амплитуда 160-145градусов;

«2»- амплитуда 135градусов, на низкихполупальцах;

«1»- амплитуда 135градусов, на низкихполупальцах,туловище незначительноотклоненоотвертикали.

«5»- демонстрацияшпагатав трехфазахдвижения, фиксация наклона назад;

«4»- недостаточная амплитуда в однойиз фаз движения; «3»- отсутствие фиксацииположения в заключительнойфазе

движения;

«2»- недостаточная амплитуда в начале движения иотсутствие

фиксацииположения в заключительнойфазедвижения; «1»- амплитуда всегодвижения менее135градусов.

«5»- переброски,сохраняяпозуравновесия, плоскость броска; «4»- вспомогательныедвижения телом,без потериравновесия; «3»- переброскисозначительнымсхождениемс места и снижениемамплитуды броска;

«2»- переброскисозначительнымсхождениемс места,

снижениемамплитуды броска и паузоймеждуперебросками; «1»- переброскисозначительнымсхождениемс места,на низких

полупальцахнарушение плоскостиивысоты броска.

«5»- 3-4броска на высокихполупальцах,точное положение звеньев тела;

«4»- 3-4броска на высокихполупальцахс незначительными отклонениямитуловища отвертикали;

«3»- 3-4броска на низкихполупальцахс отклонениемтуловища отвертикалиинезначительнымипаузамимеждубросками;

«2»- 3броска на низкихполупальцахс отклонениемтуловища от вертикалииопусканиембедра свободнойноги,паузамимежду

бросками;

«1»- 3броска на низкихполупальцахс отклонениемтуловища и подскоками.

Обязательная техническая программа 2. Для мужчин

«5»- сед с касаниемпола правымилевымбедромбез поворота таза;

«4»- расстояние отполадобедра1-5смспереди; «3»- расстояние отпола добедра 6-10смспереди;

«5»- сед, уголв ногах180градусов, в наклоне спина прямая ноги

выпрямлены,рукив стороны;

«4»- не выполнение одногоиз критериев на «5»баллов, уголв ногахне менее160градусов;

«3»- не выполнение двухкритериев на «5»баллов, уголв ногах не менее140градусов. «5»- 10раз; «4»- 8раз; «3»- 6раз; «2»- 4раза; «1»- 2раза. «5»- 20раза; «4»- 18раз;

Ввисена шведскойстенке -2.5. поднимание ног доугла 180

градусов

Исходное положение - седна 2.6. полу,ногиуглом.Лазание по

канатубез помощиног 5м.

Прыжкина двухногахчерез 2.7. скакалкус двойнымвращением

вперед (за20с)

Сальтоназад сместа,толчком 2.8. двумя ногами,стоя вквадрате

50x50см

Стоя в круге диаметром1м, бросокпалкис последующим

2.9. выполнениемпрыжка толчком двумя ногамис поворотомна

360градусов иловля палки

балл

балл

балл

балл

балл

«3»-16раз; «2»- 14раз; «1»-12раз.

«5»- 10разподнять ногидоугла 180градусов докасания верхнейрейки;

«4»- 7разподнять ногидоугла 180градусов, докасания верхней рейкии3раза вышегоризонтали;

«3»- 5разподнять ногидоугла 180градусов, докасания верхней рейкии5развышегоризонтали;

«2»- 3раза поднять ногидоугла 180градусов докасания

верхнейрейкии7развышегоризонтали;

«1»- 2раза поднять ногидоугла 180градусов докасания верхнейрейкии8развышегоризонтали.

«5»- преодоление 5мканата без остановокипрерывания темпа; «4»- преодоление 4мканата; «3»- преодоление 3мканата;

«2»- преодоление 2мканата;

«1»- преодоление 2мканата с остановкамиипотерейтемпа. «5»- 40раз; «4»- 38-39раз; «3»- 35-37раз;

«2»- 33-34раза; «1»-31-32 раза.

«5»- четкая форма группировки,высота исполнения *½* роста гимнаста,приземление в квадрат на две ногибез схождения с места;

«4»- четкая форма группировки,высота исполнения ½ роста гимнаста,приземление в квадрат на две ногис однимшагомили отскоком,не покидаяпределы квадрата(касание линиистопой считается нахождениемв квадрате);

«3»- нечеткая, не фиксированная форма группировки,высота исполнения ½ роста гимнаста,приземление с однимшагомили отскокомзапределамиквадрата (однойилидвумя стопами); «2»- нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия иопоройна однуруку(в пределахилизалинией

квадрата);

«1»- нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия иопоройна две рукиилипадением(с выходомили без запределы квадрата).

«5»- выполнение точногоброска, прыжокбез нарушения вертикальногоположения тела,приземление иловля одной рукой,не выходя за пределы круга (в томчисле касание стопами линии);

«4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление иловля однойрукойс небольшимсмещениемили дополнительнымишагамивпределахкруга (в томчисле касание стопамилинии);

«3»- прыжокс отклонениемотвертикали,приземление с касаниемрукойпола иловля однойилидвумя рукамис небольшимсмещениемилидополнительнымишагамиза пределамикруга;

«2»- прыжокс отклонениемотвертикали,приземление с

падениеминемедленнымвставаниемиловля однойилидвумя

2.10.

стойка.Жонглирование

булавамиоднойрукой,не сходя

2.11.

3.1.

руками,с перемещениемилидополнительнымишагамив круге

илиза егопределами;

«1»- прыжокс отклонениемотвертикали,приземление с падениемиловля однойилидвумя руками,с перемещениемили дополнительнымишагамивкруге илизаегопределами.

Исходное положение - основная «5»- 6бросков, точное положение частейтела;

балл «4»- 5бросков с отклонениямитуловища отвертикали;

более1шага.

с места.Выполнение с обеих «3»- 4броска сотклонениемтуловища отвертикали,сделано рук.

Техническое мастерство Обязательная техническая программа 3.Уровень спортивнойквалификации

Спортивное звание «мастерспорта России»

Средний балл позволяющий определить уровень специальнойфизической 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». Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

**Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистойидыхательныхсистем, иразвитиеобщейвыносливостигимнастов. СпомощьюОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующихзадач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов сучетом спецификихудожественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Общеразвивающие упражнения:

1.Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначениешаганаместеив движении. Движения бегом: переходысбеганашаг, сшаганабег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рукиплечевого пояса: подниманиеиопусканиеруквперед, вверх, назад, движения прямымиисогнутымирукамив различномтемпе, махиикруговыедвижения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложеннойв 4 раза, упражнения нарастягивание(сзадержкойвкрайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различныхнаправлениях; маховые, пружинящиедвижения туловищемизразличныхисходных положений, упражнения нарастягиваниево всехнаправлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения снаибольшимиотягощениями. Круговыедвижения туловищемв стойкеногиврозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку илиудерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы иприседы в быстромимедленномтемпе; ходьбанапальцах, пятках, навнешнейи

внутреннейстопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжкинадвухногах, изприседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощьюпартнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правуюногудовертикального положения, медленно согнутьибыстро разогнуть. То жесменив режимработы, бедранапол неопускать. Сесть, согнув колени, рукинаколени. Разводитьколени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад изадержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба ибег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег сускорениями;

- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Спортивные и подвижные игры:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка»–свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселыеворобышки»–подскоки на двух ногах.

«Резвыемышата»–ползание на коленях. «Догоняй-ка»–дети бегают друг за другом.

**Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физическихкачеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного видаспорта.

Недостаточноевниманиекразвитиюхотя бы одного изкомпонентов СФП приводитк затягиваниюпроцессаобучения, длительномузастоюв ростеспортивного мастерства, проваламв подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенностиструктуры двигательныхкачеств каждойгимнастки, характерныенедостаткив ее подготовке, знатьосновныепутиихвозможного устранения. НаиболееэффективнаСФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны смаксимальнымнапряжением(изразличныхисходных положений–сидя, стоя, безопоры). Наклономназад «мост»(лежа, стоя, сзахватомног). Шпагат, шпагатсразличныминаклонамивперед, назад, в сторону, со скамейки. Движениемногами(махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксациейконечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждыйурок;

- упражнения для увеличения подвижностив суставахдля девочеквторого года обучения усложнятьизменениемисходныхположений, применениемзахватов исамозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различныевиды ходьбы (сноска, споворотом, острым, перекатным, пружиннымишагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнениенебольших комбинаций (без музыкии под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнениеотдельных элементов в усложненных условиях(беззрительнойориентировки, науменьшеннойплощади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегоми прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжкинаместеиспродвижениемнаодной, двухногах(высотупрыжкапостепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

**Техническая подготовка**

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты: № Видыподготовки Компоненты(подвиды) Направленностьработы

развитие музыкальности

Беспредметная Освоениетехникиупражненийбезпредмета Предметная Освоениетехникиупражненийс предметами

Освоениеэлементовклассического,историко-1. бытового,народногоисовременноготанцев

Хореографическая

Техническая

Музыкально-двигательная Освоениеэлементовмузыкальнойграмоты,

Композиционно- Составление иотработка соревновательных исполнительская программ

1. **Беспредметная подготовка** - формированиетехникителодвижений, еекомпонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая итанцевальная подготовки

Упражнения безпредметаявляются базойтехническойподготовки. Книмотносятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждомзанятии, предпочтительно в основнойчастив видекомплексов упражненийилипоточным методом.

Классификация упражнений беспредметнойподготовки Структурные Типы упражнений Виды упражнений

группы

круговые

туловища

свободнойноги

свободнойноги

ногами на двух,одной,поочередно Пружинные целостно всемичастямитела

движения вовсехнаправлениях, одно- иразноименно

руками

Расслабления простые посегментные

стекание вперед

Волны обратные руками,туловищем,целостно боковые

передне-задние руками,туловищем,целостно боковые

Взмахи

понаправлению вперед, назад, в сторону

поамплитуде 450, 900 (горизонтальные),1350 иниже (низкие) Наклоны поИ.П.илипоопоре на двухногах,на носках

на однойноге,носке

на коленях,на одномколене в выпадах

понаправлению наклона передние,боковые,задние

поамплитуде наклона высокие,горизонтальные(900),низкие (1350иниже) поамплитуде отведения 450, 900,1350, 1800 иболееградусов

Равновесия поположению свободной прямая и согнутая

ноги (поспособусгибания пассе,аттитюд, кольцом) поспособуудержания пассивное (с помощью руки),активное (силоймышц)

поспособуопоры на всейстопе,на носке, на колене переступанием,скрещением,смещениемстопы,одноименным

вращениемв сторонуопорнойноги,разноименнымвращениемв противоположную сторону,выкрутомотмаховойноги,серийно,

поспособуисполнения

Повороты поточно простыепозы,переднего,бокового,заднегоравновесия, аттитюда

попозе

(активноипассивно),кольцом (активноипассивно) попродолжительности 900, 1800, 3600, 5400 и720,трех-,четырех(ит.д.)оборотные

Прыжки

на одну

револьтад

статические положения:

мосты

шпагаты

упоры

стойки

динамически е движения перекаты

кувырки

перевороты (медленные темповые)

сальто

Партерные элементы

седы

упоры

положения лежа

движения

Ходьба ибег, спортивные виды ходьбы спортивные виды бега специфическ ие виды ходьбы и бега

1 год

толчкомдвумя, приземление выпрямившись,согнув ноги,ногиврозь,«щучка»,прогнувшись, на две кольцодвумя

толчкомдвумя, приземление открытый, касаясь,в кольцо,касаясьв кольцо

толчкомоднойприземление шаг-наскокна две,ассамбле,«щучка»,махомоднойс поворотом на две прогнувшисьиликольцодвумя

скачок,открытый, с поворотомкругом(выкрутом),подбивные, приземление на толчковую «казак»,сосменойног - разножка,в кольцо,касаясьв кольцо,

толчкомодной,

пружинныйбег, касаясь,шагом,касаясьв кольцо,шагомв кольцо, шагомпрогнувшись,жэтэантурнан,жэтэантурнанв кольцо,жэтэ антурнанкасаясьв кольцо,шагомс поворотомтуловища ¼,½, «бедуинский»

толчкомодной,

приземление на маховую без

смены ног

толчкомодной,

приземление на маховую со впереди,сзади,перекидной,разноименныйперекидной сменойног

на двухиоднойногах, руках

на правую,левую ногу, поперечный стоя, сидя,лежа

на лопатках,груди, предплечьях,руках

понаправлению вперед, назад, в сторону поположению тела в группировке,согнувшись,прогнувшись

понаправлению вперед, назад

поположению тела в группировке,согнувшись,прогнувшисьикомбинированно посоединениям в стойкуна голове, в стойкуна руках

понаправлению вперед, назад, в сторону

поспособуопоры черезкасание двумя руками,однойрукойна предплечьях понаправлению вперед, назад, в сторону

без ис поворотомвокруг продольнойоси- «твист» однооборотныеи2-4 оборотные

обычный,на пятках(е) бедре,ногиврозь,углом присев, на коленях,сидя, лежа, лежа на бедрах,сзади

на спине,животе,боку,

повороты,переползания, перекаты

походный, строевой,гимнастический(с носка),на носках,на пятках,на внешнемсводе стопы,в выпаде,полуприсяде,приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях,упоре стоя сзадиидр.

семенящий,коленивперед, колениназад, выбрасывая ногивперед, назад, скрестный,приставной, переменный,спинойвперед,с поворотом

мягкий,перекатный,пружинный,высокий,острый, широкий

***Этап начальной подготовки*** 1.Повороты:

обучения

2 год обучения

1 и 2 год обучения

- переступание,скрестный, одноименный на 180,нога на пассе 2.Равновесия:

- на пассе

- в полуприседе -переднее

- на колене нога вперед 3.Волны:

- руками

- расслабление рук - волна вперед

4.Наклоны игибкость:

- из и.п.–о.с.- вперед, докасания рукамипола - из и.п.- о.с.- стойка ногиврозь- в сторону

- из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, докасания рукамипола - мост стоя

- шпагаты соскамейки 5.Прыжки:

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

6.Контроль техникиисполнения элементов 1.Повороты:

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

2. Равновесия:

- переднеевертикальное «арабеск» - атитюд

- боковое с помощью на правую илевую ногу - в кольцо

3.Волны:

- вперед иобратная - руками

4.Наклоны игибкость:

- из и.п.–о.с.- вперед, докасания рукамипола

- из и.п.- о.с.- стойка на однойноге- наклонв назад

- из и.п.- о.с.- стоя на коленеоднойноги,глубокийнаклонназад - мост стоя

- шпагаты состула - подъемволной

- ловля ногив кольцоиз положения лежа - вращение в шпагате с наклономвперед - переворотв кобру

- стойка на локтяхвперед иназад 5.Прыжки:

- в кольцо,«чупа –чупс»,с поворотомвокруг себя,толчкомдвух,казачок,касаясь,шагом, касаясь в кольцокасаясьтолчкомдвумя

6.Комбинациииз различныхэлементов тела –5часов 7.Контроль техникиисполнения элементов

***Тренировочный этап*** 1.Повороты:

- одноименные(на 540градусов, нога на пассе,на 360,нога впереди; 360градусов нога в аттитюд ив кольцо

- разноименныйна 360градусов, нога на пассе - спиральный на двухногахна 180градусов

- поворотв казаке 2.Равновесия:

- переднее,боковое,заднеегоризонтальное - боковое ипереднеес помощью

- боковое с отклоном - в кольцо

- «планше» 3.Волны:

- уопоры (целостная, боковая) - целостная вперед

–волна с круговымдвижениемкорпуса

4.Наклоны игибкость: - мост в затяжку

- шпагаты на провисание

- лицомкстанкунаклонназад на однойноге другая в шпагатна опоре - вращение в затяжке

5.Прыжки:

- с поворотомвокругсебятолчкомодной(ногивместе илиногав пассе),казачок,казачокс поворотом,касаясьвкольцо,касаясь споворотом,касаясь прогнувшись, шагомс поворотом, кольцодвумя, касаясьсосменнойног

6.Комбинациииз различныхэлементов тела –6часов 7.Контроль техникиисполнения элементов

Прыжки:

- кабриоль

- казачок,казачокс поворотом - подбивной,касаясь

- касаясьв кольцо,касаясьсосменнойног - касаясьпрогнувшись

- касаясьс поворотом

- касаясьпрогнувшисьс поворотом - шагом

- тройнойпрыжокшагом - шагомв кольцо

- шагомпрогнувшись - шагомс поворотом

- шагомпрогнувшисьс поворотом Равновесия:

- в кольцо

- в кольцобез помощи - в затяжку

3 и 4 год

- «планше»

обучения - заднее

- боковое с отклоном - «качели»

- подъемволной Повороты:

- арабеск - аттитюд - в кольцо

- кольцобез помощи - в затяжку

- «планше»

- шпагат вперед (в сторону)с помощью на 360 - в пассена 720 градусов

- фуэте на 720градусов (с однимопусканиемна пятку) Гибкость:

- мост в затяжку

- стойка на локтях

- переводы ног в различныхнаправлениях - перевороты различныхформ

- шпагаты на провисание

5 год Совершенствование навыкавыполненияэлементов гибкости,поворотов, прыжков, равновесий;

обучения комбинацийиз различных элементов тела Этап

совершенств

ования о и Элементы с повышеннойсложностью,комбинациииз различныхэлементов спортивного

высшег

мастерства

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

**Структурные группы**

круги

ом,прыжком

обкручиванием

**Броски и переброски**

**Отбивы**

**Ловли**

**Передачи**

**Перекаты**

**Вращения**

**Вертушки**

**Обкрутки**

**Фигурные движения**

**Прыжки через предмет**

**Элементы входом**

**в предмет**

**Складывание предметов**

1 год обучения

Классификация упражнений с предметами **Типы упражнений** **Виды упражнений**

прямые боковые,лицевые,горизонтальные обводные под руку,ногу,плечо,заспину крученые поразличнымосям

нетипичнымзахватом ногой(ами),законец,середину,конецисерединупредмета параллельные,разнонаправленные,разно-плоскостные, поочередные,последовательные

двухпредметов

об пол вперед, назад в сторону

кистью,локтем,плечом,грудью, бедром,коленом,голенью, стопой

телом

простые вперед инад собой,сбоку

обводные под рукой,ногой,заспиной,заголовой сложные в перекат,обкрутку,вращение,идр.

нетипичнымхватом на ногу(и),на туловище,законец,засерединупредмета простые перед собой,над собой

обводные под рукой,ногой,заспиной,заголовой пополу вперед, назад в сторону,обратный,подуге

покистям,однойидвумя рукам,погрудииплечам,по потелу передней,задней,боковойповерхноституловища иног, в

разныхплоскостях

на кистяходнойидвух,на локте,перед собой,сбоку,сзади, надизаголовой,в разныхплоскостях

на руках

на туловище без исосмещением

на ногах на двухиодной,свободнойиопорной на полу без исосмещением

на руке,руками,ноге,груди,спине поразличнымосям,без и сосмещением

на теле

рук(и) кисти,кистью,предплечья, плеча,всейруки туловища шеи, плечевогопояса,талии,всеготуловища ног (и) стопы,голени,всейноги

восьмерки малые,средние ибольшие вразныхплоскостях спирали,змейки, вертикальные,горизонтальныеикруговые; мельницы в разныхплоскостях

с 1-3вращениями,в вперед, назад, в сторону; хватом с различнымположениемтела

петлю (скрестно),узким

черездвижущийся катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочившийи предмет рисующийпоинад полом,

надеванием махомвперед, назад внутрь инаружу

набрасыванием горизонтальноис вращениемвперед, назад, ив сторону в специальноподготовленный иавтономнодвижущийся предмет (катящийся ит.д.)

соединениемконцов

поочередными перед собой,сзади,сбоку,над изаголовой перехватами

задеваниемчаститела рук(и),ног (и),туловища

***Этап начальной подготовки* Скакалка**

- качания имахи(однойидвумя руками)

- круги(два конца скакалкив двухруках,скакалка сложена вдвое)

- вращение вперед иназад (в боковой,в лицевой,в горизонтальныхплоскостях) - восьмерка скакалкой(однойидвумя руками)

- броски(сложить вдвое,втрое) - закручивание ираскручивание

- прыжкивперед иназад (надвухногах,с ногина ногу) - бег, вращая вперед, назад

- эшапе

- прыжкивперед в двое сложенную скакалку

2 год обучения

1 год обучения

- мельница **Обруч**

- разнообразныехваты - передачи

- вращения в лицевойплоскости - вращения на шее,на талии

- прыжкив обручвперед иназад - вертушка на полу

- вертушка вокруг кисти - кат пополу

**Скакалка**

- махиикругискакалкой,сложеннойвдвое вовсехплоскостях - восьмерка вперед иназад

- броскииловля (засередину,заодинконец,задва конца) - вертикальная мельница хватомзасередину

- двойное эшапе в горизонтальнойив лицевойплоскости - прыжкискрестновперед иназад

- прыжкив полномседе

- прыжкис двойнымвращением - козликис поворотом

- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись,шагом

**Мяч**

**-** удержание мяча

- передача мяча из рукв руку - обволакивания двумя руками 1.- отбивы многократные

- отбивы сосменойритма

- отбивы разнымичастямитела - выкруты ивосьмерки

- перекаты подвумрукам - перекатпоспине

- нестабильный баланс на шее

- бросок,отбив-ловля однойрукой - бросок,присед-ловля однойрукой - отбив, кувырок-ловля

- маленькие броски 2.Движения с партнером: - отбивы друг другу

- переброски

- чередование отбивов иперекатов **Обруч**

1.- разнообразныехваты

- махиипередачи(перед изателом)

- вращение на кистив лицевой,в горизонтальнойибоковой плоскостях - вертушкивокруг кисти

- вертушкибезпомощи - вертушкис передачей - прыжкив обруч

- широкие прыжкив обруч

- большие перекаты потелуиполу - бросокиловля двумя руками

- вращение обруча на отдельныхчастяхтела (на шее,на талиина ноге) 2.Движения с партнером:

- перекаты друг другу

- перекаты друг другудвухобручей ***Тренировочный этап***

**Скакалка**

1.Прыжкис двойнымвращение вперед иназад сериипрыжков:

- козликс поворотом

- скрестныепрыжкивперед иназад броскииловля скакалки:

- в боковойплоскости

- в лицевойплоскости - с проходом

- из-заспины - без помощи

- двойное эшапе вовсехплоскостях

- DER(бросокс вращательнымдвижением) - элементы мастерства

2.Движения с партнером:

- переброскискакалкидруг другу(в боковойилицевойплоскостях) - скрестныепрыжкивперед иназад

броскииловля скакалки: - в боковойплоскости

- в лицевойплоскости - с проходом

- из-заспины - без помощи

- двойное эшапе вовсехплоскостях

- DER(бросокс вращательнымдвижением) - элементы мастерства

**Обруч**

1.Перекаты обруча потелу:

- переброскипод различнымичастямитела

- вращение обруча на различныхчастяхтела,в движенииина трудноститела - броски (в лицевой,боковойплоскостях,из-заспины)

2.Движения с партнером,переброскидруг другув лицевой ибоковойплоскостях **Мяч**

1.Перекаты:

- перекаты поразличнымчастямтела - поногам

- потелулежа на полу - восьмеркиивыкруты

- броскииловля на трудноститела - нестабильный баланс

- отбивы без помощи

- DER (броскис вращениемтела) - элементы мастерства 2.Движения с партнером

**Булавы**

**-** покачивания вовсехплоскостях

- средние кругивовсехплоскостях 1.Мельницы на различныхплоскостях - ассиметричная работа булав

- улита,обратная улита

- перекаты булав порукам,потелу - обволакивания булав

- маленькие броскиразличнымиспособами - однойбулавойидвух

- броскибез помощи - броскипод ногой

- ассимитричныеброски - каскад

- поточные

- DER (броскис вращение тела) - элементы мастерства Различныеспособы ловли:

- ловля без зрительного - ловля без помощирук - ловля под ногой

- с немедленнымвыбросом 2.Движения с партнером **Лента**

- спираль

- змейка вертикальная игоризонтальная

- широкие кругив боковойив лицевойплоскости

- проходы над лентойив ленту - броски

- DER (бросокс вращательнымидвижениями) **Скакалка**

1.Работа предметомна трудностяхтела ив танцевальныхдорожках - проходы в скакалкувовремя трудноститела

- серия двойныхпрыжков - козликис поворотом

- вращения, проходы, эшапена поворотахиравновесиях 2.Большие броски

3.Различныеспособы ловлипосле большихбросков

4. DER

2 год обучения 5.Элементы мастерства 6.Эшапе вовсехплоскостях **Обруч**

1.Работа предметомна трудноститела ив танцевальныхдорожках - перекатпотелувовремя полета трудностипрыжка

- вертушки,перекаты ивращения вовремя трудности 2.Большие броски

3.Различныеспособы ловлипосле большихбросков

4.Движения с партнером: переброски,стоя спинойдругкдругу,боком 5. DER

6.Элементы мастерства **Мяч**

1.Работа предметомна трудностяхтела ив танцевальныхдорожках 2.Перекаты:

- поразнымчастямтела - поногам

- потелу,лежа на полу - восьмеркиивыкруты - отбивы

- нестабильный баланс

- броскииловля на прыжках 3.Движения с партнером

4. DER

5.Элементы мастерства **Булавы**

**-** покачивания вовсехплоскостях

- средние кругивовсехплоскостях 1.Мельницы на различныхплоскостях - ассиметричная работа булав

- улита,обратная улита

- перекаты булав порукам,потелу - обволакивания булав

- маленькие броскиразличнымиспособами - однойбулавойидвух

- броскибез помощи - броскипод ногой

- ассимитричныеброски - каскад

- поточные

- DER (броскис вращение тела) - элементы мастерства Различныеспособы ловли:

- ловля без зрительного - ловля без помощирук - ловля под ногой

- с немедленнымвыбросом 2.Движения с партнером **Лента**

1.Работа предметомна трудностяхив танцевальныхдорожках - восьмерки

- перекаты,обволакивания, отбивы палочки - широкие исредние круги

- проходы над лентой

- бросокбумерангомвовремя поворота

- спиралис широкимкруговым движениемиизменениемплоскостивовремя движения илитрудноститела

- передача ленты из однойкистив другую,вовремя трудности - работа без помощи

2.Большие броски

3.Различныеспособы ловлипосле большихбросков 4. DER

5.Элементы мастерства

3 год обучения **Скакалка**

1.Работа предметомна трудноститела:

- вращения - восьмерки - эшапе

- проходы 2.Большие броски: - из-заспины

- ногой

- ногойво время прыжка

3.Различныеспособы ловлипосле большихбросков

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость

- ловля без зрительногоконтроля - ловля за спиной

- ловля без помощирук

- смешанная ловля (кисть-стоя)

4.Движения с несколькимипартнерами,выполнение одновременно 5. DER

6.Элементы мастерства **Обруч**

1.Работа предметомна трудностяхтела итанцевальныхдорожках - врвщения с помощью ибезпомощи

- вертушки - передачи - перекаты - отбивы

- проходы

2.Большие броскииотбивы: - из-заспины

- ногой

- под однойногой вовремя прыжка 3.Различныеспособы ловлипосле большихбросков :

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость

- ловля за спиной,без зрительногоконтроля - ловля на разныечаститела

- с немедленнымвыбросом 4. DER

5.Элементы мастерства 6.Движения с партнером **Мяч**

1.Работа предметомна трудностяхтела ив танцевальныхдорожках: - перекаты

- выкруты

- обволакивания - отбивы

2.Большие броски - из-заспины

- без помощи

- под однойногой вовремя прыжка 3.Различныеспособы ловлипосле большихбросков : - однойрукой

- заспинойбез зрительногоконтроля

4 и 5 год обучения

- без помощирук

- с немедленнымвыбросом 4.Движения с партнером **Булавы**

1. Работа предметомна трудноститела итанцевальныхдорожках - средние иширокие кругивразличныхплоскостях

- ассимитричная работа

- мельницы вовсехплоскостях, перекаты порукампотелу,обволакивания постукивания - маленькие броски

- улиты 2.Большие броски - однойбулавой

- двумя булавами - без помощи

- под однойногой

- ассимитричныеброски - каскад

- поточные

3.Различныеспособы ловлипосле большихбросков : - без зрительногоконтроля

- без помощирук

- под однойногойвовремя прыжка 4. DER

5. Элементы мастерства 6.Движения с партнером **Лента**

1.Работа предметомна трудностяхтела ив танцевальныхдорожках - спирали

- змейки

-широкие исредние круги

- проходы над лентойив ленту - восьмерки

- перекаты

- обволакивания - отбивы палочки

2.Большие броски: - запалку

- заленту

- без зрительного - без помощи

- бумерангом

3.Различныеспособы ловлипосле большихбросков: - ловля без зрительногоконтроля

- ловля без помощирук - ловля под ногой

- с немедленнымвыбросом 4. DER

5.Элементы мастерства 6.Движения с партнером

Скакалка,обруч,мяч,булавы,лента; выполнение ранееизученныхэлементов с предметами 1. DER

2.Элементы мастерства

***Этап совершенствования спортивного мастерства*** Совершенствование выполнения ранееразученныхтехнических ифундаментальныхгрупп

***Этап высшего спортивного мастерства*** Совершенствование DER имастерства с предметами

Содействование развитию творческойфантазиизанимающихся, обучение правиламсоставления комбинацийс предметом

3. **Хореографическая подготовка** включаетобучениеэлементам4 танцевальныхсистем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширениюсредств выразительностив соревновательныхпрограммах, формируетправильное

пониманиекрасоты поз, линий, положенийидвиженийтела, развиваеткультурудвижений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность ивыразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в формеразминок(уроков)классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовкинапутиквысшимспортивнымдостижениям. Отсюда следуетдвавывода,которые необходимо учитывать при занятияххореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастикеявляется лишьчастьютренировочного процессаи должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличиекоторого объясняется нетолько тем, что хореография неявляется основным видом деятельности спортсменок, но которыйтакже связан с различными возрастными рамками.

***Этап начальной подготовки***

Изучение:

- волны руками(вертикальныеигоризонтальные; одновременныеипоследовательные) - позициирукиног

- классическийэкзерсис лицомкстанку: - по1,2,5позиции;

- BATTEMENT TENDU по1позицииповсемнаправлениям;

- BATTEMENT TENDU E по1позицииповсемнаправлениям; - R ND DE E R RRE;

- BATTEMENT FONDU повсемнаправлениям; - BATTEMENT FR повсемнаправлениям;

1 год обучения

- BATTEMENT R EV LENT повсемнаправлениям; - E EN D VE в сторону;

- GRAND BATTEMENT повсемнаправлениям. - PORT DE BRAS.

- упражнения на развитие координации - ALLEGRO:

- TEMPS SAUTE повсемпозициям; CHANGE MENT DE PIED;

Классическийэкзерсис заоднуруку: - разминка устанка;

- по1,2,4,5позиции;

- BATTEMENT TENDU по5позицииповсемнаправлениям;

- BATTEMENT TENDU E по5позицииповсемнаправлениям; - R ND DE E R RRE;

- BATTEMENT FONDU ; - BATTEMENT FR ;

- BATTEMENT R EV LENT;

- BATTEMENT D VE повсемнаправлениям; - GRAND BATTEMENT.

Классическийэкзерсис на середине зала: - по1,2,4,5позиции;

2 год обучения

- BATTEMENT TENDU по5позицииповсемнаправлениям;

- BATTEMENT TENDU E по5позицииповсемнаправлениям; - R ND DE E R RRE;

- BATTEMENT FONDU BATTEMENT R EV LENT; - BATTEMENT D VE повсемнаправлениям;

- GRAND BATTEMENT.

- Вращение на подскоках; шене.пируэтendedansпо6позициивправоивлево; пируэтс ногойна 90градусов.

ALLEGRO:

- TEMPS SAUTE повсемпозициям; - CHANGE MENT DE PIED;

- PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS.

Танцевальныекомбинациина материале русскоготанца. ***Тренировочный этап***

1 год обучения - Rond de jambe en l`air

- Developpe; releve lent в сочетаниис равновесиями,наклонами,поворотами. - Упражнения на растягивание устанка.

- Grandbattement jete в сочетаниис поворотами,прыжками,равновесиями.

Вращение на середине зала:пируэтв позеаттитюд, пируэтв позеаттитюд с добавлением формы,пирует андеданиандеориз 4позиции; поворотв кольцо; поворотс захватомноги вперед, фуэте.

На середине: основы современнойхореографии.

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

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

3.Грудная клетка: движения из стороны в сторонуивперед иназад, горизонтальные ивертикальныекресты иквадраты.

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

5.Руки: кругииполукругикистью,предплечьем,всейрукойцеликом,переводы из положения в положение,основныепозициииихварианты.

6.Ноги: переводы стопиз параллельногов выворотное положение.Исполнение всех движений,как попараллельным,так иповыворотнымпозициям.

Классическийэкзерсис уопоры ина середине зала. Контрольный урок.

Классическийэкзерсис на полупальцахустанка ина середине зала. Народный станок:

1.Приседания;

2.Упражнения на развитие подвижностистопы; 3.Маленькие броскиногой;

4.Круг ногой; 5.«Каблучное упражнение»;

2 год обучения

6.Упражнения с ненапряженнойстопой; 7.Низкие ивысокие развороты бедра; 8.Подготовкак"верѐвочке"и"верѐвочка"; 9.Дробныевыстукивания;

10.Мягкое «вынимание»ноги; 11.Упражнения на техникуисполнения; 12.Большие броскиногой;

13.Наклоны туловища,«растяжки». 3.Контрольныйурок

1.Классическийэкзерсис

3 год обучения 2.Народно-сценическийтанец

3.Упражнене для показательныхвыступленийв народномстиле 4.Контрольныйурок

4 год обучения Классическийэкзерсис устанка ина середине зала 2.Народно-сценическийтанец

3.Современная хореография

4.Упражнене для показательныхвыступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольныйурок

5 год обучения

***Этап совершенствования спортивного мастерства*** 1.Разминка,разогревание мышечныхгрупп 2.Классическийэкзерсис

***Этап высшего спортивного мастерства*** 1.Разучивание новыхкомбинаций

2.Закрепление сложныхкоординационныхкомбинаций 3.Упражнения на гибкость 4.Упражнение на вращение 5.Упражнение на расслабление

4. **Музыкально-двигательная подготовка** - формированиеуменийпониматьмузыкуи выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовкипредполагает: знакомство сэлементамимузыкальнойграмоты;формированиеумения слушатьипониматьмузыку,различатьсредствамузыкальнойвыразительности; развитиеумения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей- поиска соответствующих музыке движений.

**5.** **Композиционно-исполнительская** **подготовка** - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формированиевиртуозности, выразительностииартистизма. Осуществляется на специальныхпостановочныхуроках или во время комплексныхзанятий.

***Тренировочный этап***

1 год обучения Общие понятия и классификациякомпозиций. Особенности композиционного строения.

2 год обучения

3 год обучения

4 год обучения

5 год обучения

Техничность, амплитудность, соединение элементов

Принципы составления учебных комбинацийдля классификационной программы. Принципы составлениякомпозиций для показательных выступлений. Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)

Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального

образа

***Этап совершенства спортивного мастерства*** Композиционное построение упражнений младших разрядов

Подбор бонусов тела, предмета и мастерства

Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе I разряд, КМС.

***Этап высшего спортивного мастерства*** Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе МС

Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений

Этап спортивной подготовки

Темыпотеоретическойподготовке

**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**

Объем временив год (минут)

**≈ 120/180**

**Учебно-тематический план**

Сроки проведения

Краткое содержание

Этап начальной подготовки

Учебно-трениро-вочный этап(этап спортивной специализа-ции)

История возникновения вида спорта иего развитие

Физическая культура –важное средство физическогоразвития иукрепления здоровья человека

Гигиенические основы физической культуры испорта,гигиена обучающихся призанятияхфизическойкультуройи спортом

Закаливание организма

Самоконтроль в процессезанятий физическойкультуры испортом Теоретические основы обучения базовым элементамтехникиитактикивида спорта

Теоретические основы судейства.Правила вида спорта

Режимдня ипитание обучающихся

Оборудование испортивныйинвентарь по видуспорта

**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**

Роль иместофизическойкультуры в формированииличностныхкачеств

История возникновения олимпийского движения

≈13/20

≈13/20

≈13/20

≈13/20

≈13/20

≈13/20

≈14/20

≈14/20

≈14/20

**≈ 600/960**

≈70/107

≈70/107

сентябрь

октябрь

ноябрь

декабрь

январь

май

июнь

август

ноябрь-май

сентябрь

октябрь

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы ипризеры Олимпийскихигр.

Понятие офизическойкультуре испорте.Формы физическойкультуры.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственныхкачеств ижизненноважныхуменийинавыков.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования кодежде иобуви.Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятияхфизическойкультуры испортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.Дневниксамоконтроля. Егоформыисодержание.Понятие отравматизме. Понятие отехническихэлементахвида спорта.Теоретические знания потехнике их выполнения.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивныхсудей.Положение оспортивномсоревновании.Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивныхсоревнованияхповидуспорта.

Расписание учебно-тренировочногоиучебногопроцесса.Роль питания в жизнедеятельности.Рациональное,сбалансированное питание.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Физическая культура испорткак социальныефеномены.Спорт–явление культурной жизни.Роль физическойкультуры в формированииличностныхкачеств человека. Воспитание волевыхкачеств, уверенностив собственныхсилах.

**Зарождение** **олимпийского** **движения.** **Возрождение** **олимпийской** **идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

Этап совершенств о-вания спортивного мастерства

Режимдня ипитание обучающихся

Физиологические основы физической культуры

Учет соревновательнойдеятельности, самоанализ обучающегося Теоретические основы технико-

тактическойподготовки.Основы техники вида спорта

Психологическая подготовка

Оборудование,спортивный инвентарь и экипировка повидуспорта

Правила вида спорта

**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** Олимпийское движение.Роль иместо физическойкультуры в обществе. Состояние современногоспорта Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность

Учет соревновательнойдеятельности, самоанализ обучающегося

Психологическая подготовка

Подготовка обучающегося как многокомпонентныйпроцесс

Спортивныесоревнования как

≈70/107

≈70/107

≈70/107

≈70/107

≈60/106

≈60/106

≈60/106

**≈ 1200**

≈200

≈200

≈200

≈200

≈200

≈200

ноябрь

декабрь

январь

май

сентябрь-апрель

декабрь-май

декабрь-май

сентябрь

октябрь

ноябрь

декабрь

январь

февраль-май

Расписание учебно-тренировочногоиучебногопроцесса.Роль питаниявподготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Спортивная физиология. Классификация различныхвидов мышечнойдеятельности. Физиологическая характеристика состоянийорганизма приспортивнойдеятельности. Физиологические механизмы развития двигательныхнавыков.

Структура исодержание Дневника обучающегося. Классификация итипы спортивныхсоревнований.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Методиспользования слова. Значение рациональнойтехникив достижениивысокогоспортивногорезультата.

Характеристика психологическойподготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевыекачества личности.Системныеволевые качества личности Классификацияспортивногоинвентаря иэкипировкидлявида спорта,подготовка к эксплуатации,уход ихранение.Подготовкаинвентаряиэкипировкикспортивным соревнованиям.

Деление участников повозрастуиполу.Права иобязанностиучастниковспортивных соревнований.Правила поведения приучастиив спортивныхсоревнованиях.

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивныхсоревнований,в томчисле,повидуспорта.

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочнойисоревновательнойдеятельности.

Характеристика психологическойподготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств иметодов психологическойподготовкиобучающихся. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивныерезультаты –специфическийиинтегральный продуктсоревновательной деятельности.Система спортивныхсоревнований.Система спортивнойтренировки. Основныенаправления спортивнойтренировки.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура

функциональное иструктурное ядро спорта

спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.Классификация спортивныхдостижений.

Восстановительныесредства и мероприятия

**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**

в переходный период спортивнойподготовки

**≈ 600**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.Медико-биологические средства восстановления:питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенностиприменения восстановительныхсредств.

Этап высшего спортивного мастерства

Физическое,патриотическое, нравственное,правовое иэстетическое воспитание в спорте.Ихроль исодержание в спортивнойдеятельности

Социальныефункцииспорта

Учет соревновательнойдеятельности, самоанализ обучающегося

Подготовка обучающегося как многокомпонентныйпроцесс

Спортивныесоревнования как функциональное иструктурное ядро спорта

≈120 сентябрь

≈120 октябрь

≈120 ноябрь

≈120 декабрь

≈120 май

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).Функция социальнойинтеграцииисоциализацииличности. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочнойисоревновательнойдеятельности.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивныерезультаты –специфическийиинтегральный продуктсоревновательной деятельности.Система спортивныхсоревнований.Система спортивнойтренировки. Основныенаправления спортивнойтренировки.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.Классификацияспортивныхдостижений.Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Восстановительныесредства и мероприятия

в переходный период спортивнойподготовки

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.Медико-биологические средства восстановления:питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительныхмероприятийв условияхучебно-тренировочныхмероприятий

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинамвидаспорта"художественная гимнастика" содержащимв своемнаименованиислова исловосочетания «булавы», «гимнастическаяпалка», «гимнастическиекольца», «лента», «мяч», «обруч»,«скакалка»,«многоборье»(далее–индивидуальная программа), «групповоеупражнение», «многоборье – командные соревнования», «групповое упражнение – многоборье» (далее – групповыеупражнения) основаны наособенностяхвидаспорта"художественная гимнастика"и его спортивныхдисциплин. Реализация дополнительныхобразовательныхпрограммспортивной 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 СШ, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательныхпрограммспортивнойподготовки, в томчислегодового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивнуюсборнуюкомандусубъектаРоссийскойФедерациипо видуспорта«художественная гимнастика»иучастия в официальныхспортивныхсоревнованияхповидуспорта«художественная гимнастика»не ниже всероссийского уровня.

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

Дополнительная образовательная программаспортивнойподготовкирассчитывается на52 недели в год.

**Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий** Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается

проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допускау обучающихся кфизкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам

спортивныхсоревнований и методикеучебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличиетренировочного спортивного зала;

- наличиетренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличиераздевалок, душевых;

- наличиемедицинского пункта, оборудованного в соответствиисприказомМинздраваРоссииот

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 ктрудуиобороне»(ГТО)»иформ медицинских заключенийо допускекучастиюфизкультурныхиспортивныхмероприятиях»(зарегистрирован МинюстомРоссии03.12.2020, регистрационный№61238)(сизменениями, внесеннымиприказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к меступроведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

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

Приложение N 10 кФедеральномустандарту спортивнойподготовкиповиду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

Наименование оборудования, спортивногоинвентаря

Булава гимнастическая (женская)

Булава гимнастическая (мужская)

Видеокамера

Видеотехника для записиипросмотра изображения

Дорожка акробатическая

Доска информационная

Зеркало(12x2 м)

Игла для накачивания мячей

Канатдля лазанья

Ковергимнастический(13x13 м)

Кольцогимнастическое

Ленты для художественнойгимнастики(разныхцветов)

Лонжа страховочная универсальная

Матгимнастический

Матпоролоновый(200x300x40 см)

Музыкальныйцентр

Мячволейбольный

Единица измерения

штук

штук

штук

комплект

штук

штук

штук

штук

штук

штук

штук

штук

штук

штук

штук

штук

штук

Количествоизделий

12

12

1

1

1

1

1

3

1

1

12

12

2

10

20

1

на тренера

2

18. Мячдля художественнойгимнастики

19. Мячнабивной(медицинбол)(от1до5кг)

20. Насос универсальный

21. Обручгимнастический

22. Палка гимнастическая

23. Палка гимнастическая (мужская)

24. Пианино

25. Пылесос бытовой

26. Рулетка металлическая 20м

27. Секундомер

28. Скакалка гимнастическая

29. Скамейка гимнастическая

30. Станокхореографический

31. Стенка гимнастическая

32. Тренажердля развития мыщцрук,ног, спины

33. Тренажеруниверсальныймалогабаритный

34. Тренажердля отработкидоскоков

штук 12

комплект 3

штук 1

штук 12

штук 12

штук 12

штук 1

штук 1

штук 1

штук 2

штук 12

штук 5

комплект 1

штук 12

штук 1

штук 1

штук 1

Спортивныйинвентарь,передаваемый в индивидуальное пользование

количество

срок

эксплуатации

(мес)

количество

срок

эксплуатации

(мес)

количество

срок

эксплуатации

(мес)

количество

срок

эксплуатации

(мес)

Этапы спортивнойподготовки

№ Наименование

п/п

Единица Расчетная единица

измерения

Этапначальной

подготовки

Учебнотренировочный этап(этапспортивной

специализации)

Этап совершенствования спортивного

мастерства

Этапвысшего спортивного

мастерства

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7. 8.

9.

Балансировочная подушка Булава гимнастическая (женская)

Булава гимнастическая (мужская)

Кольца гимнастические

Ленты для художественной гимнастики(разныхцветов) Мячдля художественной гимнастики

Обмотка для предметов Обручгимнастический

Палка (трость)

штук на обучающегося -

пар на обучающегося -

пар на обучающегося -

пар на обучающегося -

штук на обучающегося -

штук на обучающегося -

штук на обучающегося -штук на обучающегося -

штук на обучающегося -

- 1 12 1 12 1 12

- 1 24 2 12 3 12

- 1 24 1 12 2 12

- 1 12 2 12 3 12

- 2 12 4 12 4 12

- 1 24 2 12 3 12

- 3 1 5 1 8 1 - 2 12 4 12 6 12

- 1 12 2 12 3 12

10. Резина для растяжки 11. Скакалка

12. Утяжелители(300г, 500г) 13. Чехолдля булав (женских) 14. Чехолдля булав (мужских)

15. Чехолдля колец

штук штук комплект штук штук

штук

на обучающегося -на обучающегося -на обучающегося -на обучающегося -на обучающегося -

на обучающегося -

- 1 12 1 12 1 12 - 2 12 4 12 4 12 - 1 12 1 12 1 12 - 1 12 1 12 1 12 - 1 12 1 12 1 12

- 1 12 1 12 1 12

16. Чехолдля костюма 17. Чехолдля мяча

18. Чехолдля обруча

19. Чехолдля палки(трости)

штук на обучающегося -штук на обучающегося -штук на обучающегося -

штук на обучающегося -

- 1 12 1 12 1 12 - 1 12 1 12 1 12 - 1 12 1 12 1 12

- 1 12 1 12 1 12

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка,передаваемая в индивидуальноепользование

Приложение N 11 кФедеральномустандарту спортивнойподготовкиповиду спорта «художественная гимнастика»

Наименование спортивной Един экипировкииндивидуального ица

пользования измер ения

№

п/ п

Расчетная единица

Этапы спортивнойподготовки

Этапначальнойподготовки Тренировочный этап(этап Этапсовершенствования спортивнойспециализации) спортивногомастерства

количество

срок

эксплуатации

(лет)

количество

срок

эксплуатации

(лет)

количество

срок

эксплуатации

(лет)

Этапвысшего спортивногомастерства

количество

срок

эксплуатации

(лет)

1. Бинтэластичный

2. Гетры

3. Голеностопныйфиксатор

4. Кепка солнцезащитная

5. Костюмветрозащитный

6. Костюмдля выступлений

7. Костюмспортивныйпарадный

8. Костюмспортивный

штук на обучающегося - - 1 1 1 1 1 1

пар на обучающегося 1 1 1 1 1 1 1 1

штук на обучающегося - - 1 1 1 1 1 1

штук на обучающегося - - 1 2 1 1 1 1

штук на обучающегося - - - - 1 2 1 2

штук на обучающегося - - 2 1 3 1 4 1

штук на обучающегося - - 1 2 1 1 1 1

штук на обучающегося - - 1 2 1 2 1 2

тренировочный

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

Костюмтренировочный «сауна»

Кроссовкидля улицы

Купальник

Куртка утепленная

Наколенныйфиксатор

Носки

Носкиутепленные

Полотенце

Полутапочки(получешки)

Рюкзакспортивный

Сумка спортивная

Тапочкидля зала

Футболка (короткийрукав)

Чешкигимнастические

Шапка спортивная

Шорты спортивные

штук на обучающегося - - 1

пар на обучающегося - - 1

штук на обучающегося 1 1 2

штук на обучающегося - - -

штук на обучающегося - - 1

пар на обучающегося - - 2

пар на обучающегося - - 1

штук на обучающегося - - 1

пар на обучающегося - - 6

штук на обучающегося - - 1

штук на обучающегося - - 1

пар на обучающегося - - 1

штук на обучающегося - - 2

пар на обучающегося - - 1

штук на обучающегося - - 1

штук на обучающегося - - 1

1 1 1 1 1

1 2 1 2 1

1 3 1 4 1

- 1 1 1 1

1 1 1 1 1

1 4 1 6 1

1 2 1 2 1

1 1 1 1 1

1 10 1 10 1

1 1 1 1 1

1 1 1 1 1

1 1 1 1 1

1 3 1 3 1

1 2 1 2 1

2 1 2 1 2

1 2 1 2 1

**Кадровые условия реализации Программы**

1. Укомплектованность спортивной школы дополнительного образования «Атлант» педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованияхнавсех этапахспортивнойподготовки, кромеосновного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом спецификивидаспорта«художественная гимнастика», атакжепривлечениеиныхспециалистов (приусловии их одновременной работы с обучающимися).

Крометренера-преподавателя(тренеров-преподавателей)кработесобучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы,звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен

соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрированМинюстомРоссии25.01.2021, регистрационный№62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрированМинюстомРоссии25.04.2019, 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 квалификационнымсправочникомдолжностейруководителей, специалистовислужащих, раздел "Квалификационныехарактеристикидолжностейработников в областифизическойкультуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный№ 22054).

**Перечень информационного обеспечения; Список литературных источников**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика- Приказ МинспортаРоссии№984 от15.11.2022 г.

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**художественная гимнастика**» утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 N 1350

3. ФедеральныйзаконРоссийскойФедерацииот29.12.2012г.№273-ФЗ«Обобразованиив РоссийскойФедерации»;

4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуреиспортев РоссийскойФедерации".

5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»иФедеральный закон«ОбобразованиивРоссийскойФедерации».

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программамспортивнойподготовки».

7. ПриказминистерстваспортаРоссийскойФедерацииот 30.10.2015 №999 «Об утверждении требованийкобеспечениюподготовкиспортивного резервадля спортивныхсборныхкоманд Российской Федерации»(с изменениями и дополнениями);

8. - ПриказМинздраваРоссииот 23.10.2020 г.№631н «Об утверждениипорядкаоказания медицинскойпомощилицам, занимающимся физическойкультуройиспортом(втомчисле приподготовке ипроведениифизкультурныхиспортивныхмероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физическойкультуройиспортомв организацияхи(или) выполнитьнормативыиспытаний (тестов) Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса«Готов ктрудуиобороне

(ГТО)»иформ медицинскихзаключенийо допускекучастиюфизкультурныхиспортивных мероприятиях» (с изменениямии дополнениями);

9. - ПостановлениеГлавного государственного санитарного врачаРоссийскойФедерацииот 28.09.2020 г. №28 «Об утвержденииСанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальнойфизической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб., 2003. - 20 с.

12. . Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. –М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

13. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-еизд., испр. –М.: Советский спорт, 2007. –296 с.: ил.

15. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

16. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовкизанимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПБГАФК, 1998. - 26 с.

17. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва–М.: ВНИИФК, 1994. –320 с. 18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. –М.:Физкультура и спорт,

1986. –285 с.

19. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. –М.:«ВНИИФК», 2007. –199 с. 95

20. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. –М.: СААМ, 1995. –445 с.

21. Хрущѐв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юномспортсмене. –М.: Физкультура и спорт, 1982. –143 с.

22. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. - 381 с

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки**

**лицами, проходящими спортивную подготовку.** 1. Министерствоспорта РФwww.minsport.gov.ru

2. Министерствообразования и наукиРФ http://минобрнауки.рф/

3. Министерствоспорта, туризмаимолодежнойполитики- www.minstm.gov.ru 4. https://edu.gov.ru/-сайтМинпросвещения России.

5. http://www.rusada.ru (РУСАДА).

6. ОлимпийскийкомитетРоссии [(http://www.roc.ru/)](http://www.roc.ru/).

7. Международный олимпийский комитет (http://www.olymp