

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СПШ №1»
Протокол № 8 от «26» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СПШ №1»
Д.П. Сороков
Приказ № 82 от «27» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(новая редакция)**

Срок реализации:

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов (в годах)</i>
<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>3 года</i>
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	<i>5 лет</i>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Не ограничивается</i>
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	<i>Не ограничивается</i>

г. Н. Тагил
2024 год

Составители дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»:

Старший инструктор-методист МБУ ДО «СШ №1» - Зубкова Наталья Викторовна;

Инструктор-методист МБУ ДО «СШ №1» - Чижова Мария Андреевна;

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ №1» - Запашикова Вера Георгиевна (высшая квалификационная категория);

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ №1» - Мякишева Ольга Евгеньевна (высшая квалификационная категория).

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1. Общие положения	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.	12
2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся.	15
2.4. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
3. Система контроля	20
3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	20
3.2. Прием обучающихся на программу.....	21
3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	21
3.3.1. Текущий контроль.	21
3.3.2. Промежуточная аттестация.	22
3.4. Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки.....	23
3.5. Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе.	25
3.6. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	27
3.7. Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства.....	29
4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 40	
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	47
4.5. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки.....	53
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58

6. Условия реализации программы	59
6.1. Материально-технические условия реализации программы.	59
6.2. Кадровые условия реализации программы.....	61
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.....	62
7. Информационно-методические условия реализации программы.	63
Нормативные документы	63
Список литературы	64
Перечень интернет-ресурсов:	64

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» составлена с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.10.2023 г. № 820. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШ №1» (далее – школа) города Нижнего Тагила и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы: своевременность предлагаемой программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предлагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям обучающегося и его родителей.

Краткая характеристика вида спорта «художественная гимнастика»:

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения под музыку сложных гимнастических и танцевальных движений в сочетании с манипуляциями предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Художественная гимнастика – ациклический, сложно координационный вид спорта, один из самых зрелищных и изящных видов спорта. Соревнования проходят по классическому многоборью (4 упражнения) - олимпийская дисциплина и в групповых упражнениях где спортсменки могут одновременно использовать два предмета. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). Выступления оцениваются по бальной шкале. Судья ставят оценки за сложность, хореографию, артистизм и технику выполнения упражнений. Стоит отметить, что оценки в художественной гимнастике бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация гимнастики каждые несколько лет меняют систему оценки выступления.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984 (далее – ФССП).

Таблица № 1

Спортивные дисциплины по виду спорта «художественная гимнастика» 0520001611Б-

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Булавы	0520011811Я
гимнастическая палка	0520071811Я
гимнастические кольца	0520081811Я
групповое упражнение	0520091811Я
лента	0520101811Я
мяч	0520021811Я
обруч	0520031811Я
скакалка	0520041811Я
многоборье - командные соревнования	0520111811Я
многоборье	0520051811Я
групповое упражнение - многоборье	0520061811Я
групповое упражнение - два предмета	0520131811Я
групповое упражнение - один предмет	0520121811Я

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее -НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 2

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
		девочки	минимальная	максимальная
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1	2
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	3	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6	12

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора в соответствии с нормативной численностью групп; лица при приеме в школу на все этапы подготовки не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы (в таблице № 2 определяется минимальный возраст при приеме обучающихся в школу, и переводе обучающихся с этапа на этап (год) спортивной подготовки, для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Минимальная наполняемость (человек) учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение определяет максимальную наполняемость групп в соответствии с нормативными локальными актами Минспорта России:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающего двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика».

Допускается (при необходимости) одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

Обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих видах (формах):

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия, промежуточная аттестация, итоговая аттестация).

Учебно-тренировочные занятия.

В школе применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

- групповой (проводится с сформированной группой обучающихся в соответствии с расписанием);
- индивидуальный (может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);
- самостоятельной работы (для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера, на период ограничительных мер по

эпидемиологическому благополучию в городе, на период командирования тренера-преподавателя).

Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения). Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах (астрономических) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном занятии – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, также учебно-тренировочные занятия могут проводиться вторым тренером-преподавателем или инструктором-методистом.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица № 4

Виды и сроки учебно-тренировочных мероприятий при реализации программы:

№	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-
---	---------------------------	--------------------------------------

	мероприятий	тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план школы.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий школы представлен в приложении № 1 к программе, который реализуется в соответствии с муниципальным заданием Учреждения, утвержденным на соответствующий финансовый год по муниципальным работам: "Обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях (международные, всероссийские, межрегиональные, региональные, межмуниципальные, муниципальные)».

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности при реализации программы

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
контрольные	1	1	2	2	2
отборочные	1	2	2	3	4
основные	1	2	3	4	6

В таблице № 5 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика».

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые 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 всероссийской спортивной классификации.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение можно выносить все виды спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 2 к программе.

При составлении годового учебно-тренировочного плана необходимо учесть соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 7

Соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4	1-2
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11
4	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69	61-71
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе определен срок начала учебно-тренировочного года – 01 сентября, окончание учебно-тренировочного года – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, примерный план воспитательной работы представлен в таблице № 8.

Годовой календарный план воспитательной работы на учебный год представлен в приложении №3 к программе.

Таблица № 8

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течение года

		<p>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей); - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, 	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнования)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые школой.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в : - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе в школе.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм			
5.1	Организация и проведение мероприятий,	- Проведение бесед, лекций, викторин, конкурсов, мастер-классов и т.д. (о	В течение года

	направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	на здоров образе жизни, о вредных привычках и т.п.); - Проведение пропагандистских акций о здорового образа жизни и здоровья (конкурсы рисунков, изготовление брошюр). - Проведение пропагандистских акций об антитерроре, экстремизме.	
6. Трудовое направление			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	- Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях -волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках.	В течение года

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

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

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

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия по темам с обучающимися: по темам: -«Ценности спорта. Честная игра»; -«Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?» - Антидопинговая викторина в группах - Веселые старты «Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия с обучающимися по темам: - «Антидопинг. Важные факты и основные моменты»; - Проверка лекарственных препаратов	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год 1 раз в месяц	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в

	- «Виды нарушений антидопинговых правил»; - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год 1 раз в год	области антидопинга
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия с обучающимися по темам: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - Проверка лекарственных препаратов - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия с обучающимися по темам: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - Проверка лекарственных препаратов - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга

2.4. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Таблица № 10

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной	В течение года

	проведении спортивных мероприятий.	терминологией. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных соревнований. Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейских бригадах. Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ упражнений для совершенствования техники выполнения отдельных элементов технической подготовки обучающихся. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	В течение года
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Применение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией. Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории . Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся.	В течение года

	под руководством тренера-преподавателя.	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
		Составление комплексов подводящих упражнений для совершенствования техники упражнений.	
		Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	
		Проведение учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя.	
2.	Выполнение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологией.	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	
		Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и проведении школьных и муниципальных соревнований;	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории «Юный судья».	

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

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	мероприятие	содержание
1	На всех этапах подготовки	Организация и проведение медицинского допуска поступающих	Лицо, желающее пройти обучение по данной программе возможно только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.
2	На этапах: НП, УТ	Организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся	Обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах ССМ, ВСМ		Обучающиеся проходят УМО два раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах: УТ, ССМ, ВСМ		Спортсмены этапа УТ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области проходят УМО один раз в год, спортсмены этапов ССМ и ВСМ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области

			проходят УМО два раз в год в Центре лечебной физкультуры и спортивной медицины Свердловской области ГАУЗ СО «Многопрофильный клинический центр «Бонум».
3	На всех этапах подготовки	Организация и проведение врачебного контроля.	Мероприятия проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки по виду спорта и действующей лицензии на осуществление медицинской деятельности.
4	На всех этапах подготовки	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.	Проводится медицинским работником согласно договору между организациями.
5	На всех этапах подготовки	Медико-биологическое обеспечение	Предусматривается для обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. (в рамках лечебной и восстановительной работы).

Таблица № 12

План применения восстановительных мероприятий

№ п/п	мероприятие	содержание
1.	Педагогические средства восстановления	- Рациональное построение тренировок; - разнообразие средств и методов тренировки; - адекватные интервалы отдыха; - упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание.
1.	Психологические средства восстановления	- Создание эмоционального положительного фона учебно-тренировочного процесса; - психофизиологическая тренировка, идеомоторная тренировка, самоуспокоение; - отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки...
2.	Гигиенические средства восстановления	- соблюдение режима дня; - соблюдение режима питания; - полноценный ночной сон (8-9 часов); - самостоятельное выполнение гигиенических процедур.
4.	Физиотерапевтические средства восстановления	- самостоятельное выполнение: душ, баня, сауна, свободное плавание, массажные упражнения. - пассивный и активный отдых.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастера спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

3.2. Прием обучающихся на программу.

Прием обучающихся на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами школы, регламентирующие прием обучающихся в школу.

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов, участия обучающихся в спортивных соревнованиях, и достижений им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с локально-нормативными актами учреждения. Для аттестации обучающихся на соответствие их учебных достижений требованиям программы создан комплект оценочных материалов.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль и промежуточная аттестация.

3.3.1. Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся школы.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения, наблюдение, беседа, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.2. Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки и для перевода на следующий этап подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки после каждого года обучения.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся школы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, которые включают в себя: контрольные нормативы по ОФП и СФП; тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками; результаты участия в спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представлены в таблице № 13:

Таблица № 13

Контрольно-переводные нормативы промежуточной аттестации:

Вид спортивной подготовки и иные мероприятия	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по тактической, теоретической, психологической подготовке (тестовая форма с ответами на выбор)	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Для всех этапов подготовки за	Уровень знаний по	Контрольные тесты по	протокол	Форма, разработанная

исключением этапа начальной подготовки: Инструкторская и судейская практика	инструкторской и судейской практике	инструкторской и судейской практике		Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	Уровень исполнения соревновательной программы в многоборье	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для оценивания контрольно-переводных нормативов используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет»:

- оценка «зачет» выставляется обучающемуся успешно выполнившему контрольно-переводной норматив, предусмотренный образовательной программой;
- оценка «незачет» выставляется обучающемуся, не справившимся с контрольно-переводным нормативом, предусмотренный образовательной программой.

Результаты промежуточной аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «аттестован – не аттестован».

Обучающийся, получивший оценку «зачет» за каждый вид подготовки, оценивается в системе «аттестован» и переводится на следующий год обучения.

Обучающийся, получивший оценку «не зачет» по одному из видов подготовки, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин, оценивается в системе «не аттестован». В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются Протоколом промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

3.4. Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, требований по уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) - нет.

Для перевода на второй год обучения на этапе начальной подготовки обучающему необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку - «зачет», требований по уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) - нет.

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены.
2.	«колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания «2» - 20 см до касания

			«1» - 25 см до касания
3.	И.П. – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с «4» - сохранение равновесия 3 с «3» - сохранение равновесия 2 с

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на второй, третий год обучения на этапе начальной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	«мост» из положения лежа	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см;
2.	«мост» из положения стоя	балл	«5» - мост с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см «1» - от кистей рук до пяток 6-8 см.
3.	«мост» в стойке на коленях с захватом за стопы с фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь;
4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10см;
5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см;
6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с;
7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
8	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90*, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90*, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90*, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90*, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90*, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы оттянуты
9	В положении стоя выполнить 10 вращений в боковой, лицевой,	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости,

	горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.		скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях школы, балл учитывается в соответствии с занятым местом: <i>1-3 место: 5,0-4,5 – высокий уровень</i> <i>4-6 место: 4,4-4,0- выше среднего</i> <i>7-9 место: 3,9-3,5 – средний</i> <i>10-12 место: 3,4-3,0 – ниже среднего</i> <i>Ниже 13 места: 2,9-0,0 – низкий уровень</i>

3.5. Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе.

Для зачисления (при переводе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап) и при переводе на следующий год обучения на данном этапе обучающему необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку - «зачет».

Таблица № 17

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

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень.	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
2.	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - «фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона, и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук;
4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз;

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

11	Техническое мастерство: Исполнение элементов и соединений (упражнения с предметами; скакалка, обруч, мяч, лента, булавы)	«5» - без ошибочное исполнение элементов и соединений с предметами; «4» - незначительные ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «3» - грубые ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «2» - не выполнение отдельных элементов и соединений с предметами; «1» - не выполнение элементов и соединений с предметами;
----	---	---

3.6. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для зачисления (при переводе с учебно-тренировочного этапа на первый год обучения на этап совершенствования спортивного мастерства) необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

Для перевода на следующий год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку - «зачет».

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень.	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - наклона без захвата.
2.	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1»- отсутствует касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в и.п.; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градуов.
4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 14 раз;

			«4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз.
5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе», 10 наклонов назад за 10 с.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с.	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза.
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в «кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с;
8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180*, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175° -160°, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160° -145 °, туловище отклонено наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 °.
9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 ° и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160 ° -145 °; «2» - амплитуда 135 °, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135°.
11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения, «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135°.
12.	ИВ стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;

	из правой в левую руку и обратно.		«4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.
13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
14.	Техническое мастерство: Исполнение элементов и соединений (упражнения с предметами; скакалка, обруч, мяч, лента, булавы)		«5» - без ошибочное исполнение элементов и соединений с предметами; «4» - незначительные ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «3» - грубые ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «2» - не выполнение отдельных элементов и соединений с предметами; «1» - не выполнение элементов и соединений с предметами;

3.7. Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства.

Для зачисления (при переводе с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства) необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку - «зачет».

Для обучения на этапе высшего спортивного мастерства необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку «зачет».

Таблица № 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги,

			неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1»- отсутствует касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в и.п.; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов
3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз; «2» - 12 раз; «1» - 10 раз.
4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе», 10 наклонов назад	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с.	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в «кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия 8 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 6 с; «2» - сохранение равновесия 5 с; «1» - сохранение равновесия 4 с;
7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке	балл	«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175° -160°, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160° -145 °, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145 °, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах..
8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» - амплитуда более 180° и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160°-145; «2» - амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 °, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и

			отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135°.
10.	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» - переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» - переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой	балл	«5» - 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра своюодной ноги, паузами между бросками; «1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
14.	Техническое мастерство: Исполнение элементов и соединений (упражнения с предметами; скакалка, обруч, мяч, лента, булавы)		«5» - без ошибочное исполнение элементов и соединений с предметами; «4» - незначительные ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «3» - грубые ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «2» - не выполнение отдельных элементов и соединений с предметами; «1» - не выполнение элементов и соединений с предметами;

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

4.1.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата.

С помощью средств ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Программный материал по ОФП:

- Строевые упражнения: построения, перестроения.
- Ходьба: различные виды ходьбы (на носках, на пятках и т.д.).
- Бег: различные виды бега.
- Лазанье, ползание: преодоление полосы препятствий.
- Общеразвивающие упражнения без предмета, направленные на воспитание двигательных качеств.
- Общеразвивающие упражнения с предметом: направленные на освоение техникой владения предметами.
- Подвижные игры: игры без предмета, игры с использованием предмета.

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Во время тренировочного процесса необходимо воспитывать все двигательные качества, делая акцент на развитие необходимых качеств в избранном виде спорта.

Гибкость и методика ее развития.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Методы и методические приемы развития гибкости: повторный; интервальный; игровой и соревновательный.

Программный материал по СФП (гибкость):

- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд;
- упражнения с элементами акробатики включают: группировки из различных положений тела, перекаты из различных положений, кувырки из упора присев вперед/назад, разные виды стоек, «колесо»;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Быстрота и методика ее развития.

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты: время реакции; время одиночного движения; резкость - быстрое начало; частота (темп) движений.

Правила развития быстроты: использовать только хорошо освоенные задания; задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время; трудность задания повышать постепенно.

Скоростно-силовые качества: прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Методы и методические приемы развития быстроты: повторный, равномерный, переменный, игровой, соревновательный.

Программный материал по СФП (быстрота):

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать);
- прыжки с предметами в руках и с грузами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

Координация и ловкость. Методика их развития.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Методы и методические приемы развития координации и ловкости: повторный, переменный; игровой и соревновательный;

Функция равновесия и методика ее развития: Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Программный материал по СФП (координация и ловкость):

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него);
- выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры);
- упражнения с элементами хореографии включают обучение элементам двух танцевальных систем: классической (основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями); народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности.

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Методы и методические приемы развития координации и ловкости: повторный, интервальный, равномерный, переменный; игровой и соревновательный, метод динамических усилий.

Программный материал по СФП (сила):

Упражнения с сопротивлением:

- Вес собственного тела или его частей;
- Сопротивление партнера или самосопротивление;
- Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
- Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
- Смешанные сопротивления.

Выносливость и методика ее развития.

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Правила развития выносливости: работа на фоне утомления; постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы и методические приемы развития выносливости: Равномерный, переменный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Программный материал по СФП (выносливость):

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.
- выполнение элементов хореографии.

4.1.3. Техническая подготовка.

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

В технической подготовке выделяют следующие компоненты: беспредметную подготовку, предметную подготовку, хореографическую подготовку, композиционно-исполнительскую.

Беспредметная подготовка.

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

Таблица № 19

Программный материал по беспредметной подготовке

№ п/п	содержание	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Упражнения на расслабление мышц туловища, ног, рук	х	х	х
2.	Упражнения на «пружинность»			
2.1.	Пружинные упражнения для туловища	х	х	х
2.2.	Пружинные упражнения для рук	х	х	х
2.3.	Пружинные упражнения для ног	х	х	х
3.	Упражнения типа волн			
3.1.	Волна у опоры	х		
	Волны телом	х	х	х
	боковая волна	х	х	х
	круговая волна		х	х
3.2.	Волны руками			
	прямая волна руками	х	х	х

	последовательная волна руками	x	x	x
	различные комбинации с целостной волной и движениями тела	x	x	x
4.	Равновесия			
4.1.	Пассе, свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад	x	x	x
4.2.	Переднее равновесие на всей опоре	x	x	x
	Переднее равновесие на носке		x	x
4.3.	Переднее горизонтальное равновесие на стопе	x		
	Переднее горизонтальное равновесие на носке		x	x
4.4.	Переднее вертикальное равновесие	x	x	x
	в кольцо с помощью на стопе			
4.5.	Заднее равновесие			
	на стопе нога горизонтально	x	x	x
	нога горизонтально		x	x
4.7.	«Казак»: свободная нога горизонтально или выше	x	x	x
4.8.	Равновесия с опорой на различные части тела	x	x	x
4.9.	Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	x	x	x
4.11.	Боковое равновесие	x	x	x
5.	Повороты		x	x
5.1.	Повороты с различным положением ног		x	x
6.	Прыжки			
6.1.	Вертикальные прыжки, без вращения	x	x	x
6.2.	Вертикальные прыжки с вращением	x	x	x
6.3.	«Кабриоль»	x	x	x
6.4.	прыжки со сменой положения ног		x	x
6.5.	«Щука», прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед	x	x	x
6.6.	«Казак» с различными положениями ног	x	x	x
6.7.	Прыжок в кольцо	x	x	x
6.8.	Прыжки шагом	x	x	x
6.9.	Прыжок подбивной	x	x	x
6.10.	Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях	x	x	x
6.11.	Прыжки со сменой положения ног	x	x	X
7.	Акробатическая подготовка			
7.1	«мосты»	x	x	x
7.2	Стойка (на лопатках, предплечьях, руках)		x	x
7.3	перекаты		x	x
7.4	группировки	x		
7.5	кувырки		x	x
7.6.	перевороты	x	x	x
7.7	подъемы		x	x

Предметная подготовка.

Предметная подготовка - это формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой.

Таблица № 20

Программный материал по предметной подготовке

№ п/п	содержание	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Обруч			
1.1.	Удержание обруча			
	жесткий хват двумя руками	x	x	x
	жесткий хват одной рукой	x	x	x
	«качалочка»	x	x	x
1.2.	Передача обруча			

	простые передачи обруча	X	X	X
	обводная передача обруча за спиной	X	X	X
	обводная передача обруча за головой	X	X	X
	обводная передача обруча под ногой	X	X	X
	передача обруча без помощи рук		X	X
1.3.	Фигурные движения обруча			
	восьмерка обручем	X	X	X
1.4.	Вращения обруча	X	X	X
	в лицевой плоскости:			
	в боковой плоскости:	X	X	X
	над головой:		X	X
	на локте		X	X
	на шее	X	X	X
	на талии	X	X	X
	на бедрах		X	X
	на голеностопах	X	X	X
	на ноге поднятой в сторону		X	X
	на стопе в ласточке		X	X
1.5.	Вертушка обруча			
	опорная вертушка вокруг кисти	X	X	X
	вертушка обруча на кисти	X	X	X
	опорная вертушка вокруг шеи		X	X
	вертушка обруча на полу	X	X	X
1.6.	Перекаты обруча			
	перекаты по полу	X	X	X
	обратный кат обруча по полу	X	X	X
	перекат по одной руке	X	X	X
	перекат обруча из руки в руку по груди		X	X
	перекат обруча по задней поверхности тела	X	X	X
1.7.	Броски обруча			
	двумя руками	X	X	X
	в боковой плоскости	X	X	X
	в лицевой плоскости	X	X	X
2.	Мяч			
2.1.	Махи и круговые движения мячом			
	маховые движения мячом	X	X	X
	круговые движения мячом	X	X	X
2.2.	Выкруты и восьмерки мячом			
	выкрут в горизонтальной плоскости	X	X	X
	выкрут в вертикальной плоскости	X	X	X
	сочетание различных выкрутов	X	X	X
	восьмерки мячом		X	X
2.3.	Обволакивание и вращение мяча			
	обволакивание мяча	X	X	X
	вращения мяча между ладонями перед собой	X	X	X
	вращения мяча между ладонями за спиной справа		X	X
2.4.	Зажимы мяча			
	зажимы руками		X	X
	зажимы ногами между голеностопом		X	X
2.5.	Баланс мяча			
	руками	X	X	X
	ногами на голених	X	X	X
	ногами на стопе		X	X
	на верхней части спины		X	X
2.6.	Передача мяча			
	из руки в руку	X	X	X

	из рук в ноги	X	X	X
2.7.	Отбивы мяча			
	об пол руками	X	X	X
	ногами об пол:	X	X	X
	мяча от руки		X	X
	отбив мяча об пол ладонью, грудной клеткой, ловля		X	X
	сгибая руку, отбив мяча об пол		X	X
2.8.	Перекаты мяча			
	по полу	X	X	X
	по полу на вращательных полуакробатических элементах		X	X
	перекаты по ногам и туловищу: поднимая ноги, перекатить мяч к туловищу, опустить ноги и двумя руками переложить мяч	X	X	X
	перекаты по ногам и туловищу: перекат мяча до ступней, и обратный перекат		X	X
	по рукам и туловищу	X	X	X
2.9.	Бросок и ловля мяча			
	бросок и ловля мяча руками	X	X	X
	бросок и ловля мяча руками и ловля ногами		X	X
	бросок мяча ногами		X	X
3.	Булавы			
3.1.	Вращательные движения			
	покачивание булавами	X	X	X
	вращательные движения булавами	X	X	X
3.2.	Круги булавами			
	большие круги	X	X	X
	средние круги	X	X	X
	малые круги	X	X	X
3.3.	Перекаты булав			
	перекаты булав по рукам		X	X
3.4.	Броски булав			
	броски булав руками	X	X	X
4	Лента			
4.1.	Махи лентой в разных плоскостях	X	X	X
	соединение махов в различных плоскостях		X	X
4.2.	Круги лентой в разных плоскостях		X	X
4.3.	Змейка лентой вертикальная	X	X	X
	горизонтальная змейка лентой	X	X	X
4.4.	Спирали лентой			
	вертикальные спирали	X	X	X
	спирали в лицевой плоскости	X	X	X
	горизонтальные спирали		X	X
5.	Скакалка			
5.1.	Махи и круги скакалкой			
	махи и покачивания скакалкой	X	X	X
	круги скакалкой	X	X	X
	перевод скакалки	X	X	X
5.2.	Закручивание и раскручивание	X	X	X
5.3.	Восьмерки скакалкой			
	в боковой плоскости	X	X	X
	в лицевой плоскости		X	X
5.4.	Складывание и завязывание скакалки	X	X	X
5.5.	Передача скакалки	X	X	X
5.6.	Вращение скакалки рукой	X	X	X
5.7.	«Обкрутка» скакалкой вокруг частей тела	X	X	X
5.8.	«Удочка» и «эшапе» скакалкой			
	«удлчка» скакалкой	X	X	X

	«эшапе» в боковой плоскости		x	x
5.9.	Спираль скакалкой	x	x	x
5.10.	Броски скакалкой	x	x	x
5.11.	Прыжки со скакалкой	x	x	x

Хореографическая подготовка.

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

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (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 подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

Таблица № 21

Программный материал по хореографической подготовке

№ п/п	содержание	НП-1	НП-2	НП-3
1	Экзерсис у опоры			
	Постановка корпуса	x	x	x
	Позиции ног	x	x	x
	Позиции рук	x	x	x
	Батман тандю	x	x	x
	Препарасьон	x	x	x
	Плие	x	x	x
	Батман тандю жэтэ		x	x
	Ролевэ		x	x
2	Растяжки: у опоры, на полу самостоятельно, на полу с помощью преподавателя	x	x	x
3	Упражнения на равновесия	x	x	x
4	Малые прыжки	x	x	x
5	Танцевальные элементы	x	x	x

Музыкально-двигательная подготовка.

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

Таблица № 22

Программный материал по музыкально-двигательной подготовке

№ п/п	содержание	НП-1	НП-2	НП-3
1	Музыкальные игры	x	x	x
2	Музыкально-двигательные задания	x	x	x

4.1.4. Тактическая подготовка.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта с соперниками, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. В

художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная, групповая - соответственно по видам соревнований.

Тактическая подготовка реализуется при освоении программы в системе учебно-тренировочных занятий и в системе соревновательной деятельности.

Программный материал по тактической подготовке:

элементы индивидуальной тактики, применяемая в группах начальной подготовки: внешнее «оформление» спортсменов – умение сделать прическу для соревновательной деятельности и правильный подбор купальника и костюма.

Программный материал по групповой тактической подготовке (в системе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности):

- подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе;
- выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками;
- внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

4.1.5. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка может проводиться в форме теоретических занятий, лекций, бесед; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; и т.д.

Теоретическая подготовка реализуется и как элемент практических занятий непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Программный материал по теоретической подготовке:

- Требования техники безопасности при занятиях с/гимнастикой;
- История возникновения вида спорта и его развитие;
- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- Закаливание организма;
- Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом;
- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- Теоретические основы судейства. Правила вида спорта;
- Режим дня и питание обучающихся;
- Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

4.1.6. Психологическая подготовка.

Под психологической подготовкой подразумевается совокупность педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач.

Психологическая подготовка делится на общую и специальную. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной

подготовки. Специальная психологическая подготовка решает частные задачи и в соответствии с их назначением делится на две относительно самостоятельных вида подготовки: психологическую подготовку к участию в конкретном соревновании и психологическую подготовку перед выполнением отдельного упражнения.

Программный материал по психологической подготовке:

Общая психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Специальная психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- осознание обучающимся конкретных задач, которые должны решиться на соревнованиях;
- формирование у обучающихся искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

4.2.1. Общая физическая подготовка.

Программный материал по ОФП:

- Ходьба: различные виды ходьбы (на носках, на пятках и т.д.).
- Бег: различные виды бега.
- Общеразвивающие упражнения без предмета, направленные на воспитание двигательных качеств. Во время тренировочного процесса необходимо воспитывать все двигательные качества, делая акцент на развитие необходимых качеств у каждой гимнастки индивидуально.
- Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики включают:
 - кувырки из упора присев вперед/назад;
 - выполнение несколько кувырков подряд;
 - перекаты вправо/влево из положения лежа, из положения стоя на коленях. Перекат на грудь;
 - различные стойки;
 - «мосты»
 - различные виды перекатов;
 - разные способы выполнения переворотов;
 - разные виды равновесия.
- Элементы других видов спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в художественной гимнастике: легкая атлетика, акробатика, элементы спортивных игр.

4.2.2. Специальная физическая подготовка.

Программный материал по СФП :

Пассивная гибкость:

- складка вперед, с гимнастической скамейки
- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки
- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)
- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке

- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке

Активная гибкость:

- удержание ноги вперед
- удержание ноги в сторону
- удержание ноги назад
- поднятие ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места: выпрямившись выпрямившись с поворотом на: 45°, 90°, 180° и 360° из приседа
- разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами
- с двух ног после наскоков прыжок со сменой ног в 3 позиции после приседа
- «олень»
- «кольцом»
- толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад)
- толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед) закрытый и открытый
- со сменой ног (впереди, сзади) со сменой согнутых ног махом в кольцо
- широкий, сгибая и разгибая ногу
- подбивной в кольцо

Координация:

- различные стойки на разной опоре;
- различные равновесия;
- хореографические упражнения;
- акробатические упражнения
- вращения с переступанием;
- упражнения с предметами

Специальные средства

- музыкально-двигательное обучение
- воспроизведение характера музыки через движения
- распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры
- музыкально-двигательные задания
- танцы
- классический экзерзис.

4.2.3. Техническая подготовка.

Таблица № 23

Программный материал по беспредметной подготовке

№ п/п	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1.	Упражнения на расслабление мышц туловища, ног, рук	x	x			
2.	Упражнения на «пружинность»	x	x			
3.	Упражнения типа волн					
3.1.	Волны телом	x	x			
3.2.	Волны руками	x	x			
4.	Равновесия					
4.1.	Переднее равновесие нога горизонтально					
	переднее вертикальное равновесие в кольцо	x	x	x		
	«аттитюд» на стопе	x	x	x		
	«аттитюд» на носке	x	x	x	x	x
4.2.	Переднее горизонтальное равновесие					
	нога на стопе	x	x			
	то же на носке		x	x	x	x
4.3.	Переднее вертикальное равновесие					

	в кольцо с помощью на стопе	X	X			
	в кольцо на носке			X	X	X
4.4.	Переднее вертикальное равновесие					
	с помощью на стопе	X	X	X		
	переднее вертикальное равновесие на стопе			X	X	X
	то же на носке				X	X
4.5.	Заднее равновесие нога горизонтально					
	нога горизонтально	X	X	X		
	с поворотом на 180°				X	X
4.6.	Заднее вертикальное равновесие					
	нога на 180° с помощью	X	X			
	то же на стопе			X	X	X
	то же на носке			X	X	X
4.7.	Заднее равновесие					
	нога на 90°		X	X	X	
	на стопе с вертикальным положением ноги			X	X	X
	то же на носке				X	X
	с наклоном, рабочая нога вертикально				X	X
4.8.	Динамическое равновесие			X	X	X
4.9.	«Казак»: свободная нога горизонтально или выше	X	X	X	X	X
4.10.	Равновесия с опорой на различные части тела	X	X			
4.11.	Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела					
	«рыбка»	X	X	X	X	X
	«мексиканка» назад	X	X	X		
4.12.	Динамическое равновесие с полной волной телом	X	X	X	X	X
4.13.	Боковое равновесие	X	X	X	X	X
4.14.	Фуэте	X	X	X	X	X
5.	Повороты					
5.1.	Пассе, свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад					
	спиральный поворот с полной волной	X	X	X		
	спиральный поворот с волной			X	X	X
5.2.	Поворот в заднем равновесии	X	X	X		
	то же на носке				X	X
5.4.	Поворот с положением ноги в сторону	X	X	X	X	X
5.5.	Поворот с положением ноги назад	X	X	X	X	X
	вращение «пенше»			X	X	X
	поворот в переднем вертикальном равновесии, нога на 180°			X	X	X
	одноименный поворот на 360° в кольцо			X	X	X
5.6.	Циркуль	X	X	X	X	X
5.7.	Вращения на различных частях тела	X	X	X	X	X
6.	Прыжки					
6.1.	Вертикальные прыжки, без вращения	X	X			
6.2.	Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180°, на 360°	X	X	X		
6.3.	Прыжки со сменой положения ног	X	X	X	X	
6.4.	«Щука»,	X	X	X	X	X
6.5.	«Казак» с различными положениями ног	X	X	X	X	X
6.6.	Прыжок в кольцо					
	одной	X	X	X		
	толчком двумя	X	X	X	X	X
6.7.	Перекидной, ноги в различных положениях	X	X	X	X	X

6.8.	Прыжок шагом	x	x	x	x	x
6.9.	Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад	x	x	x		
6.10.	Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях	x	x	x	x	x
6.11.	«Фуэте» ноги в различных положениях	x	x	x	x	x
6.12.	Прыжки со сменой положения ног	x	x	x	x	x
6.13.	Прыжок «Баттерфляй»			x	x	x

Таблица № 24

Программный материал по предметной подготовке

№ п/п	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1.	Обруч					
1.2.	Передача обруча	x	x			
	без зрительного контроля	x	x	x	x	x
1.3.	Фигурные движения обруча	x	x			
1.4.	Вращения обруча					
	в лицевой плоскости:	x	x			
	в боковой плоскости:	x	x			
	над головой:		x			
	на локте, на шее, на бедрах, на голеностопе	x	x	x		
1.5.	Вертушка обруча	x	x	x	x	x
1.6.	Перекаты обруча по полу	x	x			
	перекаты части тела		x	x	x	x
1.7.	Броски обруча					
	руками	x	x			
	бросок под плечо, бросок под ногой, бросок ногой			x	x	x
2.	Мяч					
2.1.	Выкруты и восьмерки мячом	x	x	x	x	x
2.2.	Обволакивание и вращение мяча	x	x	x	x	x
2.3.	Зажимы мяча					
	зажимы руками	x	x	x		
	зажимы ногами		x	x	x	x
	зажимы туловищем			x	x	x
2.4.	Баланс мяча	x	x	x	x	x
2.5.	Передача мяча	x	x	x	x	x
2.6.	Отбивы мяча	x	x	x	x	x
2.7.	Перекаты мяча	x	x	x	x	x
2.8.	Бросок и ловля мяча	x	x	x	x	x
3.	Булавы					
3.1.	Вращательные движения	x	x			
	обкрутки			x	x	x
3.2.	Круги булавами					
	восходящая восьмерка булавами	x	x	x	x	x
	«бабочка» в лицевой плоскости			x	x	x
3.3.	Перекаты булав по двум рукам и груди	x	x	x	x	x
	перекат булавы по ноге			x	x	x
3.4.	Отбивы булав	x	x	x	x	x
3.5.	Броски булав					
	броски булав руками	x	x	x	x	x
	броски булав ногами			x	x	x
3.6.	ловли булав руками	x	x	x	x	x
	ловли булав без помощи рук			x	x	x
4	Лента					
4.1.	Махи лентой	x	x			

4.2.	Круги лентой	x	x	x	x	x
4.3.	Змейка лентой в разных плоскостях	x	x	x		
	горизонтальная змейка лентой по полу и по воздуху	x	x	x	x	x
4.4.	Спирали лентой	x	x	x	x	x
4.5.	Восьмерки лентой	x	x	x		
4.6.	Отбивы палочки ленты руками	x	x	x	x	x
	отбивы палочки ленты ногами			x	x	x
4.7.	Вертушки палочкой с лентой			x	x	x
4.8.	Перекаты палочки ленты				x	x
4.9.	Броски ленты	x	x	x	x	x
4.10.	Ловля ленты	x	x	x	x	x
5.	Скакалка					
5.1.	Махи и круги скакалкой	x				
5.2.	Закручивание и раскручивание	x	x			
5.3.	Восьмерки скакалкой	x	x	x	x	x
5.4.	Складывание и завязывание скакалки	x	x	x		
5.5.	Передача скакалки	x	x	x		
5.6.	Вращение скакалки рукой	x	x	x	x	x
5.7.	«Обкрутка» скакалкой	x	x	x	x	x
5.8.	«Удочка» и «эшапе» скакалкой	x	x	x	x	x
5.9.	Спирали скакалкой	x	x	x	x	x
5.10.	Броски скакалкой	x	x	x	x	x

Таблица № 25

Программный материал по хореографической подготовке

№ п/п	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1	Экзерсис у опоры					
	Батман тандю	x	x	x	x	x
	Препарасьон			x	x	x
	Плие	x	x	x	x	x
	Пассэ пар тэр			x	x	x
	Рон дэ жамб пар тэр			x	x	x
	Батман тандю жэтэ	x	x	x	x	x
	Батман фраппе	x	x	x	x	x
	Ролевэ	x	x	x	x	x
	Батман фондю			x	x	x
	Батман ролевэ лян			x	x	x
	Рон дэ жамб ан лер			x	x	x
	Батман сутеню			x	x	x
	Гран батман жэтэ	x	x	x	x	x
	Батман девлёппэ	x	x	x	x	x
	Перегибы корпуса			x	x	x
2	Позы классического танца					
	Круазе	x	x	x	x	x
	Эффасе	x	x	x	x	x
	Экартэ	x	x	x	x	x
	Арабеск			x	x	x
	Аттитюд			x	x	x
	Темп лие			x	x	x
	Ролеве			x	x	x
4	Прыжки					
	Там левэ сотэ	x	x	x	x	x
	Шажман дэ пье	x	x	x	x	x
	Па эшапэ		x	x	x	x
	Па ассамбле		x	x	x	x

	Па жэтэ		х	х	х	х
5	Вращения					
	препарасьон ан дэор		х	х	х	х
	препарасьон ан дэдан			х	х	х
6	Экзерсис на середине					
	Плие	х	х	х	х	х
	Батман тандю	х	х	х	х	х
	Батман тандю жэтэ	х	х	х	х	х
	Рон дэ жамб пар тэр	х	х	х	х	х
	Батман фондю		х	х	х	х
	Батман фраппе		х	х	х	х
	Рон дэ жамб ан лер		х	х	х	х
	Батман девлёппэ		х	х	х	х
	Гран батман жэтэ		х	х	х	х
	Адажио		х	х	х	х
	Аллегро		х	х	х	х
7	Растяжки: у опоры, на полу самостоятельно, на полу с помощью преподавателя	х	х	х	х	х
8	Прыжки (аллегро). Трамплинный прыжок.	х	х	х	х	х
9	Туры, повороты:	х	х	х	х	х
10	Танцевальные вариации: - приставной шаг (вперед, в сторону, назад); шаг галопа; шаг польки; - вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ); - включение характерного, народного, историко-бытового танца).	х	х	Х	х	х
11	Упражнения на равновесия	х	х	х	х	х
12	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики	х	х	х	х	х
13	Малые прыжки	х	х			
14	Большие прыжки			х	х	х
21	Специальные средства:					

Таблица № 26

Программный материал по музыкально-двигательной подготовке

№ п/п	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1	Музыкальные игры	х	х			
2	Музыкально-двигательные задания	х	х			
3	передача характера музыки через движение			х	х	Х
4	распознавание основных музыкально-двигательных средств			х	х	Х
5	Танцы	х	х	х	х	х

Программный материал по композиционно-исполнительской подготовке.

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

4.1.4. Тактическая подготовка.

Таблица № 26

Программный материал по тактической подготовке

№	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1.	Совместно тренер с обучающимся: - внешнее	х	х	х	х	х

	оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.					
2.	Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.	x	x	x	x	x
3	Совместно тренер с обучающимся: выбор музыки и составление индивидуальных/ групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками			x	x	x
4	Совместно тренер с обучающимся: рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей в групповых упражнениях			x	x	x

4.1.5. Теоретическая подготовка.

Программный материал по теоретической подготовке:

- Требования техники безопасности при занятиях с/гимнастикой»;
- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
- История возникновения олимпийского движения
- Режим дня и питание обучающихся
- Физиологические основы физической культуры
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. основы техники вида спорта.
- Психологическая подготовка
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
- Правила вида спорта

4.1.6. Психологическая подготовка.

Программный материал по психологической подготовке:

Общая психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Специальная психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- осознание обучающимся конкретных задач, которые должны решиться на соревнованиях;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (масштаб, условия и место проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников);
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент
- формирование у обучающихся искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

4.3.1. Общая физическая подготовка.

Программный материал по ОФП:

- Ходьба: различные виды ходьбы (на носках, на пятках и т.д.).
- Бег: различные виды бега.
- Общеразвивающие упражнения без предмета, направленные на воспитание двигательных качеств. Во время тренировочного процесса необходимо воспитывать все двигательные качества, делая акцент на развитие необходимых качеств у каждой гимнастки индивидуально.
- Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики.
- Элементы других видов спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в художественной гимнастике: легкая атлетика, акробатика, элементы спортивных игр.

4.3.2. Общая физическая подготовка.

Программный материал по СФП:

Программный материал по СФП (гибкость):

- комплексы упражнений на развитие пассивной гибкости;
- комплексы упражнений на развитие активной гибкости;
- выкруты;
- упражнения на расслабление;
- упражнения йоги, пилатесса и т.д.
- выполнение упражнений с применением отягощений и амортизаторов;
- Выполнение упражнений с помощью партнера;
- Выполнение элементов хореографии;
- Выполнение упражнений с предметами.

Программный материал по СФП (сила):

- упражнения статического характера:
- упражнения с максимальным отягощением;
- упражнения с весом собственного тела или его частей
- упражнения со значительными перемещениями;
- упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению;
- упражнения при динамических усилиях: максимальное количество раз за определенное время;
- упражнения при статических усилиях: фиксация какого-то положения определенное время;

Программный материал по СФП (быстрота):

- Упражнения, требующие быстрой реакции.
- Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;
- Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- Прыжковые упражнения;
- Упражнения с ориентировкой по времени;
- Упражнения в усложненных условиях;
- Выполнение элементов хореографии и акробатики
- выполнение упражнений с предметами;
- подготовительные упражнения для изучения нового элемента;
- Упражнения на быстроту и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала

Программный материал по СФП (координация и ловкость):

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакции;
 - упражнения на согласование движений разными частями тела;
 - упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
 - упражнения на снарядах;
 - акробатические упражнения;
 - упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
 - упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
 - выполнение заданий с ориентировкой;
 - выполнение заданий в усложненных условиях;
 - упражнения с предметами;
 - Упражнения на развитие проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
 - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;
 - Упражнения с распределением внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа;
 - Выполнение элементов хореографии и акробатики.
- Программный материал по СФП (выносливость):
- Бег, кросс;
 - Прыжки;
 - Аэробные упражнения;
 - выполнение элементов хореографии;
 - танцевальные комплексы.

4.2.3. Техническая подготовка.

Таблица № 27

Программный материал по беспредметной подготовке

№ п/п	содержание	ССМ	ВСМ
1.	Упражнения на расслабление мышц туловища, ног, рук	х	х
2.	Волны	х	х
3.	Равновесия		
	Переднее равновесие нога горизонтально	х	х
	Переднее горизонтальное равновесие	х	х
	Переднее вертикальное равновесие	х	х
	Заднее равновесие нога горизонтально	х	х
	Заднее вертикальное равновесие	х	х
	Заднее равновесие	х	х
	Динамическое равновесие	х	х
	«Казак»: свободная нога горизонтально или выше	х	х
	Равновесия с опорой на различные части тела	х	х
	Фуэте	х	х
4.	Повороты		
	спиральный поворот с волной	х	х
	Поворот в заднем равновесии	х	х
5	Поворот с положением ноги в сторону	х	х
	Поворот с положением ноги назад	х	х
	поворот в вертикальном переднем равновесии нога горизонтально		
	поворот в вертикальном переднем равновесии нога горизонтально с наклоном туловища назад	х	
	Циркуль вперед, в сторону, назад	х	х
	Вращения на различных частях тела	х	х

	Прыжки		
	Прыжки со сменой положения ног	х	
	«Щука»,	х	х
	«Казак» с различными положениями ног	х	х
	Прыжок в кольцо	х	х
	Перекидной, ноги в различных положениях		
	перекидной	х	
	перекидной с разведением ног в шпагат	х	х
	перекидной в кольцо	х	х
	Прыжок шагом	х	х
	Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад	х	х
	Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях	х	х
	«Фуэте» ноги в различных положениях		
	прыжок в кольцо одной с поворотом на 180°	х	
	прыжок в кольцо толчком двух с поворотом на 180°	х	х
	со сменой ног в шпагате		х
	Прыжки со сменой положения ног	х	х
	Прыжок «Баттерфляй»	х	х

Таблица № 28

Программный материал по предметной подготовке

№ п/п	содержание	ССМ	ВСМ
1.	Обруч		
1.1.	Передача обруча без зрительного контроля	х	х
1.2.	Фигурные движения обруча без зрительного контроля	х	х
1.3.	Вращения обруча	х	х
1.4.	Вертушка обруча	х	х
1.5.	Перекаты обруча	х	х
1.6.	Броски обруча	х	х
2.	Мяч		
2.1.	Выкруты и восьмерки мячом сочетание различных выкрутов	х	х
2.2.	Обволакивание и вращение мяча	х	х
2.3.	Зажимы мяча	х	х
2.4.	Баланс мяча частями тела	х	х
2.5.	Передача мяча	х	х
2.6.	Отбивы мяча об пол, от разных частей тела	х	х
2.7.	Перекаты мяча по полу на вращательных полуакробатических элементах	х	х
	перекаты по частям тела	х	х
2.8.	Бросок и ловля мяча		
3.	Булавы		
3.1.	Вращательные движения обкрутки	х	х
3.2.	Круги булавами: «восходящая восьмерка булавами, «улитки вперед», «улитки вниз», бабочка» в лицевой плоскости	х	х
3.3.	Перекаты булав по рукам, по двум рукам и груди, по ноге	х	х
3.4.	Отбивы булав руками, ногами	х	х
3.5.	Броски булав руками, ногами	х	х
3.6.	Ловля булав		
	ловли булав руками	х	х
	ловли булав без помощи рук	х	х
4	Лента		
4.1.	круги в горизонтальной плоскости над головой	х	
	круги в горизонтальной плоскости в наклоне за спиной	х	х
4.2.	Змейка лентой	х	х
4.3.	Спираль лентой	х	х
4.4.	Восьмерки лентой	х	х

4.5.	отбивы палочки ленты руками	x	
	отбивы палочки ленты ногами	x	x
4.6.	Вертушки палочкой с лентой	x	x
4.7.	Перекаты палочки ленты	x	x
4.8.	Броски ленты	x	x
4.9.	Ловля ленты	x	x
5.	Скакалка		
5.1.	Восьмерки скакалкой «мельница» в разных плоскостях, круговая «мельница»	x	x
5.2.	Вращение скакалки рукой	x	x
5.3.	«Обкрутка» скакалкой	x	x
5.4.	«Удочка» и «эшапе» скакалкой	x	x
5.5.	Спирали скакалкой двойные спирали, винты скакалкой	x	x
	спиралевидные движения скакалкой	x	x
5.6.	Броски с ловлей скакалкой	x	x
5.7.	Прыжки со скакалкой	x	x

Таблица № 29

Программный материал по хореографической подготовке

№ п/п	содержание	ССМ	ВСМ
	Экзерсис у опоры		
	Батман тандю	x	x
	Препарасьон	x	x
	Плие	x	x
	Пассэ пар тэр	x	x
	Рон дэ жамб пар тэр	x	x
	Батман тандю жэтэ	x	x
	Батман фраппе	x	x
	Ролевэ	x	x
	Батман фондю	x	x
	Батман ролевэ лян	x	x
	Рон дэ жамб ан лер	x	x
	Батман сутеню	x	x
	Гран батман жэтэ	x	x
	Батман девлэппэ	x	x
	Перегибы корпуса	x	x
	Экзерсис на середине зала		
	Пор де бра	x	x
	Позы классического танца		
	Круазе	x	x
	Эффасе	x	x
	Экартэ	x	x
	Арабеск	x	x
	Атгитюд	x	x
	Темп лие	x	x
	Ролеве	x	x
	Прыжки		
	Шажман дэ пье	x	x
	Па эшапэ	x	x
	Па ассамбле	x	x
	Па жэтэ	x	x
	Па балансэ	x	x
	Сиссон сампль	x	x
	Сиссон томбэ	x	x
	Гран шажман дэ пье	x	x

	Вращения		X
	препарасьон ан дээр	X	X
	препарасьон ан дэдан	X	X
	Экзерсис на середине		
	Плие	X	X
	Батман тандю	X	X
	Батман тандю жэтэ	X	X
	Рон дэ жамб пар тэр	X	X
	Батман фондю	X	X
	Батман фраппе	X	X
	Рон дэ жамб ан лер	X	X
	Батман девлэппэ	X	X
	Гран батман жэтэ	X	X
	Адажио	X	X
	Аллегро	X	X
	Растяжки: у опоры, на полу самостоятельно, на полу с помощью преподавателя	X	X
	Прыжки (аллегро). Трамплинный прыжок.	X	X
	Туры, повороты: - переступание на 360° (изучение на 90°, 180°); - скрестный поворот (сутеню) - 360°. - на одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	X	X
	Танцевальные вариации: приставной шаг (вперед, в сторону, назад); шаг галопа; шаг польки; вальсовый шаг (вперед, в сторону - баянсэ); бег на полупальцах; вальсовый шаг с поворотом (изучение); на 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов); на 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов); характерная (включение характерного, народного, историко-бытового танца).	X	X
	Танцевальные вариации	X	X
	Упражнения на равновесия	X	X
	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики	X	X
	Большие прыжки	X	X

Таблица № 30

Программный материал по музыкально-двигательной подготовке

№ п/п	содержание	ССМ	ВСМ
1	- составление небольших композиций под заданную музыку (можно предоставить выбор музыки гимнасткам);	X	X
2	- выполнение танцевальных комбинаций с предметами и без, в парах и по одному под музыку (в разных стилях);	X	X
3	- выполнение упражнений без предмета под музыку (равновесия, прыжки, повороты, элементы на гибкость);	X	X
4	Музыкально-двигательные задания	X	X
5	Танцы	X	X

Программный материал по композиционно-исполнительской подготовке.

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

4.1.4. Тактическая подготовка.

Таблица № 31

Программный материал по тактической подготовке

№	содержание	ССМ	ВСМ
1.	Совместно тренер с обучающимся: - внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение	x	x
2.	Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.	x	x
3	Совместно тренер с обучающимся: выбор музыки и составление индивидуальных/ групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками	x	x
4	Совместно тренер с обучающимся: рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей в групповых упражнениях	x	x

4.1.5. Теоретическая подготовка.

Программный материал по теоретической подготовке для групп ССМ:

- Требования техники безопасности при занятиях с/гимнастикой»;
- Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
- Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность
- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
- Спортивные соревнования как важнейший системообразующий компонент системы спортивной подготовки;
- Восстановительные средства и мероприятия.

Программный материал по теоретической подготовке для групп ВСМ:

- Требования техники безопасности при занятиях с/гимнастикой»;
- Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности
- Социальные функции спорта
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
- Спортивные соревнования как важнейший системообразующий компонент системы спортивной подготовки
- Восстановительные средства и мероприятия

4.1.6. Психологическая подготовка.

Программный материал по психологической подготовке:

Общая психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Специальная психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- осознание обучающимся конкретных задач, которые должны решиться на соревнованиях;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (масштаб, условия и место проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников);
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент
- формирование у обучающихся искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

4.5. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки.

Таблица № 32

Учебно-тематический план по этапам подготовки

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

			соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	техники вида спорта		Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	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.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

			Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейшие системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

Отличительные особенности вида спорта "художественная гимнастика" является то, что для всех обучающихся одинаково важной является хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка представляет систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки, ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стиливой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование. Хореографическая подготовка составляет 25% от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и осуществляется во всех разделах программы.

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 34

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2	видеокамера	штук	1
3	видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Дорожка акробатическая	штук	1
5	доска информационная	штук	1
6	зеркало (12х2 м)	штук	1
7	игла для накачивания мячей	штук	3
8	канат для лазанья	штук	1
9	ковёр гимнастический (13х13 м)	штук	1
10	ленты для х/г (разных цветов)	штук	12
11	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
12	мат гимнастический	штук	10
13	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
14	музыкальный центр	штук	1 на тренера
15	Мяч волейбольный	штук	2
16	Мяч для х/г	штук	12
17	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3

18	насос универсальный	штук	1
19	обруч гимнастический	штук	12
20	палка гимнастическая	штук	12
21	пианино	штук	1
22	пылесос бытовой	штук	1
23	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
24	секундомер	штук	2
25	скакалка гимнастическая	штук	12
26	Скамейка гимнастическая	штук	5
27	станок хореографический	комплект	1
28	стенка гимнастическая	штук	12
29	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
30	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
31	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица № 35

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (мес.)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес.)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес.)
1	Балансированная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая (женская)	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
3	Ленты для х/г (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
4	Мяч для х/г	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
5	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
6	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
7	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
8	Скакалка гимнастическая		на обучающегося	-	-	2	12	4	12
9	Утяжелители (300г, 500г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
10	Чехол для булав	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
11	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
12	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
13	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

Таблица № 36

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки индивид. пользования	Ед. измерения	Расчетная ед.	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гетры	пар		1	1	1	1	1	1
3	Голеностопный фиксатор	штук		-	-	1	1	1	1
4	Кепка солнцезащитная	штук		-	-	1	2	1	1
5	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	-	-	1	2
6	костюм спортивный парадный	штук		-	-	1	2	1	1
7	костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	2	1	2
8	Костюм тренировочный «сауна»	штук		-	-	1	1	1	1
9	кроссовки для улицы	пар		-	-	1	1	2	1
10	купальник	штук		1	1	2	1	3	1
11	Куртка утепленная	штук		-	-	-	1	1	1
12	Наколенный фиксатор	штук		-	-	1	1	1	1
13	Носки	пар		-	-	2	1	4	1
14	Носки утепленные	пар		-	-	1	1	2	1
15	Полотенце	штук		-	-	1	1	1	1
16	полутапочки (получешки)	пар		-	-	6	1	1	1
17	Рюкзак спортивный	штук		-	-	1	1	1	1
18	Сумка спортивная	штук		-	-	1	1	1	1
19	Тапочки для зала	пар		-	-	1	1	1	1
20	футболка (короткий рукав)	штук		-	-	2	1	3	1
21	Чешки гимнастические	пар		-	-	1	1	2	1
22	Шапка спортивная	штук		-	-	1	2	1	2
23	шорты спортивные (трусы спортивные)	штук		-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный

№ 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей школы должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- аттестация в целях установления квалификационной категории (по желанию работника) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в пять лет;
- профессиональная переподготовка (по мере необходимости);
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах и т.д.;
- участие в профессиональных конкурсах;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- обучение специалистов в образовательной организации для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение.

Работники направляются школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора школы.

7. Информационно-методические условия реализации программы.

Информационное обеспечение деятельности школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».
7. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 г. № 1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
11. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Правила вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 984.

Список литературы:

1. Бондарчук А.П., Периодизация спортивной подготовки. - М.: «Олимпийская литература», 2005. – 15 с.;
2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт, 2015. – 120 с.
3. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта, - М.: «Юрайт», 2019. – 27 с.;
4. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. – М.: «Асадема», 2002. – 445 с.;
5. Карпенко Л.А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 100 с.
6. Карпенко Л.А., Румба О.Г., Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – М.:«Издательство»,2014.– 259 с.;
7. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. – Краснодар, 2010. – 87с.
8. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1989.- 175 с.;
9. Терехова Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». – Министерство спорта РФ – Москва, 2016. – 325 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Асадема», 2000. – 475 с.;
11. Шипилина И.А., Хореография в спорте.- Ростов – на Дону: «Феникс», 2004.- 285 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/> ;
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. Федерация художественной гимнастики России: <http://www.vfirg.ru/>;
6. Свердловская региональная общественная организация «Федерация художественной гимнастики»: <https://gimnastika.pro/>;
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам":<https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;
12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/>.