

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

Протокол № 3 от «10» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

10 июня 2024 г.

И.С. Данилова



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

*(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»,
утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 984)*

Срок реализации программы – 4 года

Авторы-составители:

Е.Е. Васильев – заместитель директора;

Е.Н. Гарбуз – заместитель директора;

А.С. Водопьянова – тренер-преподаватель.

г. Краснодар, 2024

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивной школе «Юбилейная» (далее – МБОУ ДО СШ «Юбилейная») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 984 (далее – ФССП):

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 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»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины индивидуальная программа | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 2 |
| Для спортивной дисциплины групповые упражнения | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 6 |

4. Объем Программы. Процесс подготовки гимнасток реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «художественная гимнастика» и с учетом этапа и периода спортивной подготовки.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | Совершенствование спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|--|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 20 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 1040 |

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

- на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ) – четырех часов.

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

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия в форме групповых (командных) спортивных тренировок, в том числе с использованием дистанционных технологий. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|--|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
|---|---|---|-------------|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.3. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

5.3. МБОУ ДО СШ «Юбилейная» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

| 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 |

6. Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования. Примерный годовой учебно-тренировочный план с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП приведен в приложении № 1 к Программе.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10%, но не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом спортивной подготовки.

7. Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания,

нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

III. Система контроля

9. Контроль в учебно-тренировочном процессе – одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов. 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:

9.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

9.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

10. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|--|--|----------------|---|
| 1. Для девочек до одного года обучения | | | |
| 1.1. | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов | балл | «5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
| 1.2. | «Колечко» | балл | «5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; |

| | | | |
|---|---|------|--|
| | в положении лежа на животе | | «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания. |
| 1.3. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 2. Для девочек свыше одного года обучения | | | |
| 2.1. | «Мост» из положения лежа | балл | «5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.2. | «Мост» из положения стоя | балл | «5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.3. | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | «5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь |
| 2.4. | Шпагаты с правой и левой ноги | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см. |
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см. |
| 2.6. | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге. | балл | «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. |
| 2.7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина. |
| 2.8. | Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с) | балл | «5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | | «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты. |
| 2.9. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | «5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 2.10. | Техническое мастерство | <p>Обязательная техническая программа.</p> <p>Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается МБОУ ДО СШ «Юбилейная»:</p> <p>«5» – 1-2 место; «4» – 3-5 место; «3» – 6-10 место; «2» – 11-15 место; «1» – 16 место и далее.</p> | |
| <p>Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:</p> <p>5,0-4,5 – высокий; 4,4-4,0 – выше среднего; 3,9-3,5 – средний; 3,4-3,0 – ниже среднего; 2,9-0,0 – низкий уровень.</p> | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|-----------------------|---|----------------|---|
| 1. Для девочек | | | |
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии |

| | | | |
|------|--|------|--|
| | | | до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.3. | Наклон назад, на правую и левую ногу с 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, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 1.4. | Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз. |
| 1.5. | Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад. | балл | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | «5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением. |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в хват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги | балл | «5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия. |
| 1.8. | Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги. | балл | «5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь. |
| 1.9. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно | балл | «5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; |

| | | | |
|--|---|------|--|
| | | | «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди |
| 1.10. | Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой. | балл | «5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга. |
| 1.11. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0-4,5 – высокий; 4,4-4,0 – выше среднего; 3,9-3,5 – средний; 3,4-3,0 – ниже среднего; 2,9-0,0 – низкий уровень. | | | |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 2.1. | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|----------------|---|----------------|---|
| 1. Для юниорок | | | |
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |

| | | | |
|------|---|------|---|
| 1.3. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой) | балл | <p>«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p> |
| 1.4. | Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | <p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» – 14 раз;</p> <p>«4» – 13 раз;</p> <p>«3» – 12 раз;</p> <p>«2» – 11 раз;</p> <p>«1» – 10 раз.</p> |
| 1.5. | Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с | балл | <p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p> |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с | балл | <p>«5»- 36-37 раз</p> <p>«4» – 35 раз;</p> <p>«3» – 34 раза;</p> <p>«2» – 33 раза;</p> <p>«1» – 32 раза.</p> |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги. | балл | <p>«5» – сохранение равновесия 5 с и более;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 1 с.</p> |
| 1.8. | Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | балл | <p>«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;</p> <p>«3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;</p> |

| | | | |
|---|--|------|---|
| | | | «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов. |
| 1.9. | Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | балл | «5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад. |
| 1.10. | Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги. | балл | «5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.11. | Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги. | балл | «5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.12. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно | балл | «5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине. |
| 1.13. | В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой. | балл | «5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга |
| 1.14. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0-4,5 – высокий; 4,4-4,0 – выше среднего; | | | |

| | |
|---|---|
| 3,9-3,5 – средний; 3,4-3,0 – ниже среднего; 2,9-0,0 – низкий уровень. | |
| 2. Уровень спортивной квалификации | |
| 2.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки формируется с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Рабочая Программа составляется тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессиональной подготовленности и компетентности непосредственно для каждой отдельной учебно-тренировочной группы на основании требований ФССП и поставленных тренировочных задач. Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизических, индивидуально-психологических, морфофункциональных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки, а также материально-технических условий для проведения занятий. При подборе средств и методов обучения следует обратить внимание на соблюдение педагогических принципов учебно-тренировочного занятия.

13. Примерный учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

14. К особенностям осуществления спортивной подготовки по 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 Программы 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

15. Материально-технические условия реализации Программы. В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по Программе;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по Программе, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по Программе, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Булава гимнастическая (женская) | штук | 12 |
| 2. | Булава гимнастическая (мужская) | штук | 12 |
| 3. | Видеокамера | штук | 1 |
| 4. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 5. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (12х2 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания мячей | штук | 3 |
| 9. | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 10. | Ковер гимнастический (13х13 м) | штук | 1 |
| 11. | Кольцо гимнастическое | штук | 12 |
| 12. | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | 12 |
| 13. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 2 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 15. | Мат поролоновый (200х300х40 см) | штук | 20 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 16. | Музыкальный центр (на тренера) | штук | 1 |
| 17. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 18. | Мяч для художественной гимнастики | штук | 12 |
| 19. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 20. | Насос универсальный | штук | 1 |
| 21. | Обруч гимнастический | штук | 12 |
| 22. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 23. | Палка гимнастическая (мужская) | штук | 12 |
| 24. | Пианино | штук | 1 |
| 25. | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 26. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 27. | Секундомер | штук | 2 |
| 28. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 30. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 31. | Стенка гимнастическая | штук | 12 |
| 32. | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |
| 33. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 34. | Тренажер для отработки доскоков | штук | 1 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (мес) | количество | срок эксплуатации (мес) | количество | срок эксплуатации (мес) |
| 1. | Балансировочная подушка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 2. | Булава гимнастическая (женская) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 24 | 2 | 12 |
| 3. | Булава гимнастическая (мужская) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 24 | 1 | 12 |
| 4. | Кольца гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 2 | 12 |
| 5. | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 12 | 4 | 12 |
| 6. | Мяч для художественной гимнастики | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 24 | 2 | 12 |
| 7. | Обмотка для предметов | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 8. | Обруч гимнастический | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 12 | 4 | 12 |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|----------|-----------------|---|---|---|----|---|----|
| 9. | Палка (трость) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 2 | 12 |
| 10. | Резина для растяжки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 11. | Скакалка гимнастическая | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 12 | 4 | 12 |
| 12. | Утяжелители (300 г, 500 г) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 13. | Чехол для булав (женских) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 14. | Чехол для булав (мужских) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 15. | Чехол для колец | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 16. | Чехол для костюма | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 17. | Чехол для мяча | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 18. | Чехол для обруча | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 19. | Чехол для палки (трости) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Голеностопный фиксатор | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кепка солнцезащитная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 6. | Костюм для выступлений | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|----|---|
| 8. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Костюм тренировочный «сауна» | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Кроссовки для улицы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Купальник | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Куртка утепленная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 13. | Наколенный фиксатор | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 15. | Носки утепленные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Полутапочки (получешки) | пар | на обучающегося | - | - | 6 | 1 | 10 | 1 |
| 18. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Тапочки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 22. | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 23. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

16. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда

и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 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 Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации заключается в постоянном самосовершенствовании и самоподготовке (следует указать план проведения открытых учебных тренировок и мероприятий, мастер-классов с участием тренеров-преподавателей, мероприятий по самообразованию, повышению квалификации и т.п.).

17. Информационно-методические условия реализации Программы – это система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки гимнасток.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной художественной гимнастике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ,

обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации. / Л.Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ, 1989. – 28 с.
2. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации. / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова Н.П. Азбука классического танца. / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М.-Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова Н.П. Классический танец. / Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
5. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. - Киев: Изд-во КГИФК, 1990. - 20 с.
6. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. - Киев: Изд-во КГИФК, 1991. - 34 с.
7. Борисов И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов. / И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский // Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – с. 40-45.
8. Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие. / О.О. Борисова // СПб., 2006. – 115 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
10. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие. / Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
12. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
13. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
14. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – М., 2007. – 236 с.
15. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. / Д.Е. Звягин. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. / Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.

17. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие. / Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
18. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. /Л.А. Карпенко. - СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. - 40 с.
19. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике. / Л. Качеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
20. Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей/ А.А. Королев. // М., 2016. – 624 с.
21. Костровицкая В.С. Школа классического танца. / В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
22. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
23. Лисицкая Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике. / Т.С. Лисицкая, Б.А. Сулаков, С.А. Кувшинникова. // Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – с. 69-74.
24. Найпак В.Л. От простого к сложному. / В.Л. Найпак. // Гимнастика: Ежегодник. – 1986, вып. 1 – с. 62-67.
25. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации. / Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
27. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: методические рекомендации. / М.В. Приставкина. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
28. Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. – СПб., 2008. – 127 с.
29. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика: учебник. / В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
30. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
31. Тарасов Н.И. Классический танец. / Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494 с.
32. Терехина Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие. / Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. – 32 с.
33. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. / Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
34. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

35. Художественная гимнастика: учебник / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.

36. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.

37. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие. / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // СПб., 2015. – 100 с.

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. <https://edu.gov.ru> – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

3. <http://www.consultant.ru> – компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс».

4. <http://www.rusada.ru> – официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»).

5. <http://www.vfrg.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики.

6. <https://www.gymnastics.sport> – официальный сайт международной федерации гимнастики (FIG).

7. <http://www.wada-ama.org> – официальный сайт Всемирного антидопингового агентства.

8. <http://www.roc.ru> – официальный сайт Олимпийского комитета России.

9. <http://www.olympic.org> – официальный сайт Международного олимпийского комитета.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «художественная гимнастика»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика»

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Совершенствование спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 8 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 126 | 126 | 152 | 96 | 96 | 96 | 62 | 62 | 58 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 64 | 64 | 88 | 144 | 144 | 144 | 165 | 165 | 134 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 10 | 10 | 16 | 22 | 22 | 22 | 32 | 32 | 44 |
| 4. | Техническая подготовка | 88 | 88 | 129 | 278 | 278 | 278 | 361 | 361 | 572 |
| 5. | Тактическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 | 34 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 | 34 |
| 7. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 20 | 20 | 20 | 32 | 32 | 56 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 22 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | 16 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | 16 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 5 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 24 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 5 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 30 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 624 | 624 | 624 | 728 | 728 | 1040 |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «художественная гимнастика»

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, | 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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «художественная гимнастика»

Учебно-тематический план

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

| | | | | |
|---|---|------------------|-----------------|--|
| | | | | участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

| | | | | |
|---|--|---|-------------|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |