Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа станицы Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район (МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ СШ ст. Брюховецкой
Протокол от
«28 » марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
ст. Брюховецкой
_____А.Д.Руденко
Приказ от «23» мая 2023г. №80

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «вид спорта», утвержденного приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 984 (далее – ФССП)

по этапам спортивной подготовки:
начальной подготовки - 3 года
учебно-тренировочный – 5 лет
совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Срок реализации программы: 4 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=О. Кошевого, 119А, l=Брюховецкая, title=ДИРЕКТОР, ou=Руководство, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=1202313032323333033532343635 30, 1.2.643.100.3=120830303353039303533030, 1.2.643.100.4=120A323332373030373339 30, 1.2.643.3.131.1.1=120C323332373031353833363438, email=brsport2006@yandex.ru, givenName=Андрей Дмитриевич, sn=Руденко, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.07.14 09:44:25 +03'00'

2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу 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 года № 984[1] (далее – ФССП).

Программа разработана на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребле на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. N 1247 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гребле на байдарках и каноэ» в МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами

2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки гимнасток, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач: оздоровительных, образовательные, воспитательные, спортивных.

---

[1] зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 года, регистрационный №71480.

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области физической культуры, освоение правил и изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по виду спорта.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к

учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Краткая характеристика вида спорта «художественная гимнастика» – это сложно-координированный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с разнообразными манипуляциями предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыку. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

В программу соревнований включены упражнения с предметами (со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) и упражнения без предмета. Эти упражнения включают в себя как специфические элементы художественной гимнастики, так и танцевальные и акробатические элементы. Согласно правилам, гимнастки младших разрядов и мастеров спорта – по 4 видам программы согласно правилам FIG на текущий соревнуются по 4 видам программы (упражнение без предмета и 3 упражнения с предметами по выбору), спортсменки, выступающие по программе кандидатов в мастера спорта период. Существуют также групповые упражнения, когда выступают одновременно 5 гимнасток с одним или двумя видами предметов.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта « художественная гимнастика» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Программа разработана на период действия ФССП.
ФССП вступает в силу с 1 января 2023 г. Срок действия ФССП не превышает четырёх лет.

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика ».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Минимальная наполняемость групп определяться в соответствии с ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», а максимальная с учетом приказа Министерства спорта России от 03 августа 2022 года №634 не должна превышать:

- разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- двукратного количества обучающихся учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки рассчитанного с учетом ФССП;

- единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), с учетом требований по соблюдению техники безопасности используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта « гребля на байдарках и каноэ».

Минимальный возраст и наполняемость групп указаны в таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**
Начальной подготовки	2-3	6	12-24
Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	8	5-10
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2-4

4.Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	**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 двух лет**	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, и смешанные;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе ССМ);
- 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные 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	

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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 спортивных 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 выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

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

Иными видами (формами обучения) являются:

- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль;

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных	-	-	7-8	7-8	10-12

	соревнованиях (%)					
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта « художественная гимнастика» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно - тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																					
		Начальной подготовки						Учебно-тренировочный										Совершенствования спортивного мастерства					
		До одного года		Свыше двух лет				Этап спортивной специализации															
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год		3 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час.	%
Объемы реализации Программы по предметным областям																							
1.1	Теоретическая подготовка	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**6**	1	**6**	1	**7**	1	**7**	1	**9**	1	**10**	1	**11**	1	**12**	1
1.2.	Общая физическая подготовка	**93**	40	**125**	40	**167**	40	**50**	8	**50**	8	**58**	8	**58**	8	**75**	8	**42**	4	**46**	4	**50**	4
1.3.	Специальная физическая подготовка	**47**	20	**63**	20	**83**	20	**138**	22	**138**	22	**160**	22	**160**	22	**206**	22	**104**	10	**115**	10	**125**	10
1.4	Техническая подготовка;	**68**	29	**91**	29	**122**	29	**343**	55	**343**	55	**401**	55	**401**	55	**515**	55	**656**	63	**721**	63	**786**	63
1.5	Тактическая подготовка;	**5**	2	**6**	2	**8**	2	**12**	2	**12**	2	**15**	2	**15**	2	**19**	2	**21**	2	**23**	2	**25**	2
1.6.	Тестирование и контроль	**5**	2	**6**	2	**8**	2	**19**	3	**19**	3	**22**	3	**22**	3	**28**	3	**31**	3	**34**	3	**38**	3
1.7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-											**10**	1	**11**	1	**12**	1
1.8.	Участие в соревнованиях	**5**	2	**6**	2	**8**	2	**31**	5	**31**	5	**36**	5	**36**	5	**47**	5	**104**	10	**115**	10	**125**	10
1.9	Медицинские, медико-биологические,восстановительные мероприятия	**7**	3	**9**	3	**12**	3	**19**	3	**19**	3	**22**	3	**22**	3	**28**	3	**52**	5	**57**	5	**63**	5
1.10	Психологическая подготовка	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**6**	1	**6**	1	**7**	1	**7**	1	**9**	1	**10**	1	**11**	1	**12**	1
Общее количество тренировочных часов в год		**234**	100	**312**	100	**416**	100	**624**	100	**624**	100	**728**	100	**728**	100	**936**	100	**1040**	100	**1144**	100	**1248**	100
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**8**		**12**		**12**		**14**		**14**		**18**		**20**		**22**		**24**	
2	Минимальный объем соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	3		5				7						9				12					
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведением тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																					
4	Медицинское обследование (количество раз)	1 раз в год						2 раз в год										2 раза в год					
5	Промежуточная аттестация							Один раз в год (по утвержденному плану организации)															
6	Итоговая аттестация							Один раз по итогам освоения этапа подготовки															

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Участники	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;	Группы УТЭ	январь-декабрь
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;	Группы УТЭ	январь-декабрь
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	Группы НП, УТ, ССМ	2 раза в год

		жизни средствами различных видов спорта;		
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	Группы НП, УТ, ССМ	Январь-декабрь
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	Группы НП, УТ, ССМ	Февраль, Июнь
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 учреждения	Группы НП, УТ, ССМ	Согласно календарного плана физкультурно-спортивных

				мероприятий
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;	Группы НП,Т, ССМ	Март, июнь, октябрь
5.	**Полит. информации, Экскурсии во время выезда на соревнования, Участие в мероприятиях посвященных праздникам.**	Лекции и беседы о международной политике и внутренней жизни нашей страны; - изучение истории своего района, экскурсий по родному краю; - посещение исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований; - встречи со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и инструктором по спорту, лучшими выпускниками - пропаганда традиций отечественного спорта; - вовлечение спортсмена в общественно-полезный труд; - участия в показательных выступлениях и соревнованиях; - индивидуальные беседы, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - совета. - повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.	Группы НП,Т, ССМ	Январь-декабрь

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

специалистами учреждения обязательно прохождение обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих **сертификатов**;

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг - контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9.Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении многолетней спортивной подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в художественной гимнастике;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнении по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдения за спортсменками, находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, по тренировке с предметами (на основе пройденного программного материала данного года спортивной подготовки);
- судейство на первенствах спортивной школы и муниципального образования;
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения;
- вести протоколы соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а так же в составе секретариата.

Примерный план инструкторской практики:

№ п\ п	Темы	Кол-во часов
	Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	2

2	Обзор развития и состояния художественной гимнастики в России	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Гигиена, врачебный контроль	3
5	Организация работы в учреждениях	2
6	Общие основы методики обучения и тренировки в художественной гимнастике	4
7	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним	1
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство	2
Итого:		17
Методические занятия		
1	Техника и тактика в художественной гимнастике, методика тренировок	8
2	Методика специальной и физической подготовки	5
Итого		13
Практические занятия		
1	Инструкторская практика	8
2	Практика проведения соревнований. Судейство	2
	Итого	10
	Всего	40

Примерный план судейской практики:

№ п\п	Темы	Количество часов
Теоретические занятия		
1	Основные задачи судейской коллегии	2
2	Роль судьи в воспитании спортсмена	1
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним	2
4	Правила соревнований	5
	Итого	10
Практические занятия		
1	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции, акватории с применением судейского инвентаря)	4
2	Разбор конкретных примеров на дистанции, акватории, на старте, на финише, на повороте	4
3	Зачетные испытания	2
4	Практика проведения соревнований. Судейство	8
Итого		18
Всего		28

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медико-биологические, психологические.

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ		1 раз в 6 месяцев
	НП УТ ССМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	ССМ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации (прохождение медицинских осмотров в краевом мед.диспансере)	по графику
	УТ ССМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья (*см. текст*)	по назначению
Восстанови-тельные мероприятия	УТ ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления (*см. текст*)	1 раз в неделю
	УТ ССМ	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

К психологическим методам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо

уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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 и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.

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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Невыполнение требований, указанных в ДОПСП – основание для отчисления обучающегося (см. часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

12. 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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного

материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта « гребля на байдарках и каноэ»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы №7 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам учебного года, проводится в декабре месяце текущего года.

Комплекс контрольных упражнений промежуточной аттестации предполагает сдачу контрольных нормативов физической подготовке и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, в случае если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения практического

материала - выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Система оценки - балльная, (мин. балл-1 макс. балл-3) необходимо набрать минимальное количество баллов в зависимости от количества упражнений

Итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится по итогам освоения программы спортивной подготовки и включает в себя контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с содержанием программы.

Спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы комплекса контрольных упражнений в объёме менее чем на 80%, не переводятся на следующий год обучения в группы более высокого уровня подготовки.

Таким спортсменам предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки решением педагогического совета учреждения, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальным актом организации, за рамками муниципального задания на основе договоров оказания платных услуг по спортивной подготовке.

Итоговая аттестация – проводится по завершению этапа обучения и по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые педагогическим советом, но до начала следующего учебного года. Учреждение создаёт условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности и обеспечивает контроль за своевременностью её ликвидации.

По окончании обучения спортсменам выдается свидетельство об окончании учреждения.

13. 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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (этап спортивной специализации по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив

1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1»-5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг 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 захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.

1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3 » - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер
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 с вращением. 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

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
1.1.	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 «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1»-5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг 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;
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» -16 раз; «4»-15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3 » - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.

1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди

1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. 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.

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 вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» -14 раз; «4» - 13 раз; «3» -12 раз; «2» - 11 раз; «1» -10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза.

1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой 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.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180^0, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180^0, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175-160^0, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда! 60-145^0, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145^0
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180^0 и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180^0, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145^0; «2» - амплитуда 135^0, на низких полупальцах;
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;
1.11.	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	
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3.9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Группы начальной подготовки 1 года обучения			
N 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" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
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
4	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см

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" - 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.
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.
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°, сутула спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
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 о 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 спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется)	

		организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
Группы начальной подготовки 2 года обучения			
1.	"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.	"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
3.	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.
4.	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
5.	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.
6.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с двойным 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.
7.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точн 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.

8.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости с добавлением элемента «Эшапе». 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.
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
		Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0 - 4,5 - высокий; 4,4 - 4,0 - выше среднего; 3,9 - 3,5 - средний; 3,4 - 3,0 - ниже среднего; 2,9 - 0,0 - низкий уровень.	

Группы начальной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное

	наклона в опоре на одной ноге другая вверх		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 захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными

			вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. 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

2. Уровень спортивной квалификации

2.1. Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3,9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

<u>Группы учебно - тренировочного этапа 1 года обучения</u>

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 35 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до

			паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 10 раз; "4" - 9 раз; "3" - 8 раз; "2" - 7 раз; "1" - 6 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" - 18 раз; "4" - 16 раз; "3" - 15 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 14 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 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 обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - обруч 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 с вращением. 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

2. Уровень спортивной квалификации

2.1. Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Учебно тренировочный этап второго года обучения

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с. с отбивом мяча об пол	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 простой и скрестно за 10 с	балл	"5" - 6 раз; "4" - 5 раз; "3" - 4 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 3 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением;

			"1" - 2 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". С отбтвом мяча об пол.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 обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - обруч 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. Бросок мяча правой рукой вверх, ловля в одну руку. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с перемещением и выходом за границу круга "1" - 2 броска и ловля в две руки, с изменением перемещения, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

2. Уровень спортивной квалификации

2.1. Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Учебно тренировочный этап третьего года обучения

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 45 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат и перекатом на грудь за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 5 раз; "4" - 4 раз; "3" - 3 раз; "2" - 2 раз; "1" - 1 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 простой скрестно за 10 с	балл	"5" - 8 раз; "4" - 6 раз; "3" - 5 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 4 раз с дополнительными 3 - 4

			прыжками с одним вращением; "1" - 3 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо" с броском мяча 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 перекат мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно в колесе	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. Бросок мяча правой рукой вверх, ловля в одну руку. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с перемещением и выходом за границу круга "1" - 2 броска и ловля в две руки, с изменением перемещения, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

2. Уровень спортивной квалификации

2.1. Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Учебно тренировочный этап четвертого года обучения

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 50 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат и перекатом на грудь за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 6 раз; "4" - 5 раз; "3" - 4 раза; "2" - 3 раза; "1" - 2 раза.
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 назад за 10 с	балл	"5" - 10 раз; "4" - 8 раз; "3" - 6 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 4 раза с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 2 раза с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо" на полупальце 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 мельницы булавами	балл	"5" – руки расположены близко друг к другу, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - мельница с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" – мельница с разведение рук и перемещением гимнастки в стороны; "2" – мельница с разведением рук с вспомогательным движением туловища с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Бросок мяча правой рукой вверх, ловля в одну руку. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с перемещением и выходом за границу круга "1" - 2 броска и ловля в две руки, с

		изменением перемещения, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

2. Уровень спортивной квалификации

2.1. Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3,9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Учебно тренировочный этап пятого года обучения

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
		1. Для юниорок	
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170

			градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36 - 37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой 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.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 60 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160 - 145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;

			"1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

3. Уровень спортивной квалификации

3.1. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	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 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полной стопе одной ноги, другую вперёд 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» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.3.	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.

1.4.	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
1.5.	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.
1.6.	Из стойки на полной стопе, 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 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полной стопе с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; *«2»* - амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.

1.9.	Переворот вперед с правой и левой 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
1.10	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
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», мельница булавами.	балл	«5» - 3-4 мельницы на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 3-4 мельницы на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;
1.12	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Этап совершенствования спортивного мастерства 2-3 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	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 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.

1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд 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» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.

1.3.	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.
1.4.	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
1.5.	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.

1.6.	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 4с.
1.7.	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 градусов, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; *«2»* - амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 переворотов в сторону переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой 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.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перекат мяча по правой и левой руке	балл	«5» - перекаты, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» - перекаты со значительным схождением с места; «2» - перекаты со значительным схождением с места, с паузой между перекатами; «1» - перекаты со значительным схождением с места, на низких полупальцах с нарушением плоскости.

1.11	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 свободной ноги, паузами между бросками; «1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Порядок проведения испытания

Контрольные тесты	Порядок проведения испытания
Прыжок в длину с места (см.)	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см.)	Из и.п. стоя на гимнастической скамье ноги выпрямлены в коленях, ступни ног параллельны на ширине 10-15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем измерении сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Результат выше гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
Поперечный и продольный шпагат	Выполнение шпагата начинается с выпада одной из ног вперед, после чего угол между бедрами сокращается, поддаваясь скольжению. Для безопасного выполнения упражнения следует упираться руками в пол, чтобы контролировать интенсивность и скорость вытяжения мышц. Правильное выполнение продольного шпагата – положение, в котором ноги приняли строго горизонтальное положение, коснувшись тазом пола. Туловище должно быть направлено строго вперед, передняя нога должна лежать на задней поверхности бедер, а задняя – на передней поверхности. Важно не скручивать таз.
И.п. - упор лежа Выполнить упор присев. кол.раз.	При выполнении упора присев, плечи должны находиться несколько впереди кистей, спина округлена, голова опущена. В упоре лежа, в отличие от упора присев, меняется только положение ног. В упоре лежа сзади, тело должно быть слегка прогнуто, желательно, чтобы стопы полностью стояли на опоре, не следует откидывать голову назад.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах

Этап начальной подготовки.

1.Зарождение и развитие вида спорта. 2.Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
3.Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. 4.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
5.Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. 6.Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
7.Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. 8.Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
9.Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. 10.Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. 11Понятие о травматизме.
12.Понятие о технических элементах вида спорта.

13. Теоретические знания по технике их выполнения.
14. Классификация спортивных соревнований. 15. Команды (жесты) спортивных судей. 16.Положение о спортивном соревновании. 17. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. 18.Состав и обязанности спортивных судейских бригад. 19.Обязанности и права участников спортивных соревнований. 20Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
21. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
22.Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап.

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. 2. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. 3.Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
4.Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. 5.Международный Олимпийский комитет (МОК).
6.Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. 7.Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
8.Спортивная физиология. 9.Классификация различных видов мышечной деятельности. 10.Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. 11.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
12.Структура и содержание Дневника обучающегося. 13.Классификация и типы спортивных соревнований.
14. Спортивная техника и тактика. 15.Двигательные представления. 16.Методика обучения. Метод использования слова. 17.Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
18.Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. 19.Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
20.Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. 21.Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
22Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1.Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. 2 Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
3.Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
4.Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. 5.Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
6.Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. 7.Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. 8Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
9. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

10.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. 11.Система спортивных соревнований. 12.Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
13.Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
14.Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; 15.Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. 16.Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. 17. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

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

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Основные средства общей физической подготовки – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

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

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

СФП:

Растяжка

- различные виды растяжки (сидя на коленях, стоя у опоры, лёжа);
- шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки, с наклоном назад;
- махи лёжа, стоя (у опоры и на середине);
- удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);

Развитие гибкости:

- элементы на гибкость (стойка на груди, затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу);
- мост на коленях, стоя (в захват, с руками близко к ногам);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- складка (сидя, стоя);

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

- казачок;
- вперёд, в сторону в шпагат с помощью;
- назад без помощи (арабеск);
- в пассе;
- назад (затяжка) у опоры;
- динамические равновесия (подъём с коленей, гибкость лёжа на животе с наклоном назад);
- турляны на всей стопе на 180° (в разных позициях);
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Прыжки:

- в высоту, в длину, из низкого приседа;
- на 2-х ногах, 1-ой ноге;
- с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
- подскоки, наскоки, подходы к прыжкам;
- галоп (вперёд, боком);
- «олень», подбивной прыжок;
- «ножницы» (вперёд, назад);
- с поворотом на 360^{0};
- кабриоли;
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
- шпагат;
- кольцо;
- казачок;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.
- Вращения
- казачёк;
- аттитюд;

- в пассе;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

<u>Предметная подготовка:</u>

Скакалка:

- вращения в разных плоскостях и направлениях (1-ой и 2-мя руками);
- восьмёрки и вуалеобразные движения;
- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые броски и ловли без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- броски и ловли на прыжках;
- различные комбинации мелких прыжков и подскоков (козлики, с поворотом, крестом и т.д.);
- эшапе и манипуляции (на элементах и ритмических шагах);
- двойные прыжки через скакалку: вперёд, назад, крестом, на 1 ноге.

Обруч:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- вертушки с передачей;
- перекаты по полу (с возвратом), по телу лёжа, по рукам;
- средние и высокие броски и ловли (с замаха, с вращения, с вращением вокруг диаметра, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- прыжки с трудностью в обруч.

Мяч:

- обволакивания;
- восьмёрки (выкруты);
- отбивы (с ритмом, на ритмических шагах, разными частями тела);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- ловли руками впереди и без зрительного анализатора, без помощи рук;
- перекаты (стоя и лёжа по спине и груди, стоя по спине с рук, сидя по ногам).

Булавы:

- малые, средние, большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- различные манипуляции булавами;
- мельницы в разных плоскостях и направлениях;
- высокие броски 1-ой и 2-х булав простые и ассиметричные;

- броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

Лента:

- круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки, спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях);
- бег и прыжки через ленту;
- эшапе;
- средние и большие броски и ловли;
- бросок с возвратом.

Хореографическая подготовка и музыкально-двигательная подготовка:

- разучивание несложных хореографических комбинаций под музыку;
- выполнение элементарного урока хореографии под музыку;
- разучивание соревновательных упражнений (с предметом и без предмета) и выполнение их, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выступление на соревнованиях с выученными упражнениями, для выполнения юношеских разрядов;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка:

- колесо (на руках, на локтях, на груди);
- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;
- стойка на груди с переворотом;
- стойка на лопатках с кувырком;
- стойка на локтях, на руках (у опоры);
- перевороты (вперёд, назад);
- опускание и подъём через волну;
- рыбка (вперёд, назад).

Тренировочный этап 1 – 2-й год

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- Различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- Шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки с наклоном назад);
- Махи (лёжа, стоя у опоры);

- Удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- Элементы на гибкость (затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу и др в соответствии с возможностями гимнасток);
- Мост (на коленях, стоя);
- Наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- Складка (сидя, стоя);
- Равновесия

– казачок на середине;
– вперёд, в сторону, назад с помощью (у опоры и на середине);
– назад без помощи (арабеск) на середине;
– в пассе на середине;
– и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- Прыжки

– в высоту;
– в длину;
– на 2-х ногах, 1-ой ноге;
– подскоки, наскоки;
– из низкого приседа;
– с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
– галоп (вперёд, боком);
– ножницы (вперёд, назад);
– с поворотом;
– подбивные;
– кабриоли;
– разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
– в шпагат с подходом;
– кольца с согнутой и прямой ногой (с 2-х ног и с подхода);
– казачок;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- Повороты

– в казачке;
– в аттитюде;
– в пассе;

другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка.

Скакалка:

Прыжки через скакалку (выполняются с вращением скакалки вперёд и назад):

- на 2-х ногах с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах;

- на 1-ой ноге с промежуточными прыжками;
- на 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку в глубоком приседе;
- на 2-х ногах крестом с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах крестом;
- на 2-х ногах с двойным вращением с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах с двойным вращением;
- «козлики» с поворотом на 360^0;
- бег через скакалку (с захлёстом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- галоп вперёд и боком через скакалку.

Вращения, махи и круги скакалкой:

- в лицевой плоскости;
- в горизонтальной плоскости;
- в боковой плоскости;
- на шагах, беге, прыжках, галопе;
- восьмёрки и вуалеобразные движения.

Броски и эшапе:

- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые эшапе и манипуляции (стоя).

Элементы тела с работой предметом:

- вращения в разных плоскостях на равновесиях (в пассе, шпагат в сторону, арабеск);
- прыжки с входом в скакалку (побивной, шагом шпагат, «казак»);
- повороты с вращением скакалки и вуалеобразными движениями (на пассе, в казачке).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги;
- вертушки на полу.

Броски:

- низкие, средние и высокие броски с замаха с ловлей в захват;
- низкие и средние броски с вращением вокруг диаметра;
- низкие и средние броски на простых прыжках.

Перекаты:

- по полу с возвратом;
- по телу лёжа;

Элементы тела с работой предметом:

- равновесие на пассе с вращением или восьмёркой обручем;

- прыжок «Казак» с входом в обруч;
- поворот на пассе с вращением обруча в горизонтальной плоскости над головой;
- прыжок шагом шпагат со средним броском.

Мяч

Передачи, удержания:

- шаги на всей стопе и на полупальцах с удержанием мяча на ладони;
- передачи из одной руки в другую за спиной (на месте, на шагах вперёд, в сторону);
- передачи из одной руки в другую за спиной с поворотом переступанием;
- восьмёрки (выкруты).

Отбивы:

- одной рукой, ловля 2-мя;
- двумя руками, ловля 1-ой;
- со сменой рук;
- на галопе двумя руками;
- на скачках;
- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма).

Броски:

- двумя руками (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- одной рукой (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- из одной руки в другую (стоя и на галопе);
- двумя руками из-за спины;
- под руку;
- на прыжке со сменой ног («козлик»);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).

Перекаты:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам.

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с отбивами (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с отбивами и средними бросками (казак, подбивной, шагом шпагат);
- повороты с удержанием мяча на ладони (на пассе, в казачке).

Булавы

Вращения:

- малые, средние и большие круги;

- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- «фонарик»;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи).

Переброски и броски:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- средние броски (1-ой и 2-мя булавами).

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с вращениями (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с большим кругом (казак, подбивной).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрка в боковой плоскости;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях).

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- элементарный урок хореографии (под музыку);
- выполнение разминки под музыку;
- волны телом (вперёд, назад, боковая, круговая);
- разучивание несложных хореографических комбинаций под музыку
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций (упражнений), отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;
- колесо;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад).

Тренировочный этап 3 – 5 года обучения

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со скамейки с наклоном назад, со стула);

- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- мост (на коленях, стоя);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- наклоны с махом в шпагат у опоры на полупальцах и на середине на всей стопе;
- складка (сидя, стоя);
- равновесия (у опоры и на середине)

– вперёд, в сторону, назад с помощью;
– вперёд, в сторону, назад без помощи;
– кольцо без помощи;
– переднее, заднее и боковое в шпагат;
– турляны в разных формах;
– фуэте;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп и т.д). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.

– подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
– шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
– казачок;
– жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом);
– кольцо 2-мя ногами;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- повороты (360^0-1080^0)

– казачок;
– с ногой на 90^0 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
– пассе, фуэте;
– в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
– кольцо без помощи;
– спиральный;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

<u>Предметная подготовка</u>

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка:

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360^0;
- бег через скакалку (с захлёстом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- галоп вперёд и боком через скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и вуалеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;
- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой удерживаемой за 1 конец и за центр;
- на полу.

Броски, ловли и этапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние и высокие

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук;
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания).
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);
- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски и броски:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;
- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).
- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;
- отбивы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- урок хореографии (под музыку) в разных стилях (классический, народный, джаз);
- выполнение разминки под музыку;
- волны телом стоя и на ритмических шагах;

- разучивание хореографических комбинаций под музыку;
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком)
- колесо на руках, на локтях, на груди;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;
- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

Выполнение комбинаций с сочетанием разных акробатических элементов с прыжками и равновесиями (для развития памяти, координации, устойчивости).

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со стула с наклоном назад, между 2-х опор);
- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- мост (на коленях, стоя);
- наклоны с махом в шпагат у опоры и на середине на полупальцах;
- складка (сидя, стоя);
- равновесия (у опоры и на середине)

– вперёд, в сторону, назад с помощью;
– вперёд, в сторону, назад без помощи;
– кольцо без помощи;
– переднее, заднее и боковое в шпагат;
– турляны в разных формах;
– фуэте;
– с изменением формы;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп, бег и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.

– подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;

– шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);

– казачок;

– жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом, в шпагат с наклоном);

– кольцо 2-мя ногами;

– разножка со сменой ног;

– прыжки с разворотом туловища в полёте;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- повороты (360^0-1080^0)

– казачок;

– с ногой на 90^0 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);

– пассе, фуэте;

– в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);

– кольцо без помощи;

– спиральный;

– с изменением формы;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

<u>Предметная подготовка</u>

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка:

<u>Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:</u>

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360^0;
- бег через скакалку (с захлёстом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- прыжки из раздела СФП в сочетании с двойным вращением скакалки, с проходом через вдвое сложенную скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

<u>Вращения, махи, круги, восьмёрки и вуалеобразные движения скакалкой:</u>

- во всех плоскостях;
- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой удерживаемой за 1 конец и за центр;
- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо)
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние, высокие и ловли:

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук, на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу;

- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски и ловли:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- в перекат, на тыльную сторону ладони;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Булавы.

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания);
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);
- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски, броски и ловли:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;
- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).
- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;
- отбивы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- урок хореографии (под музыку) в разных стилях (классический, народный, джаз);
- выполнение разминки под музыку (без предмета и спредметом);
- волны телом стоя и на ритмических шагах;
- разучивание хореографических комбинаций под музыку;
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком);
- колесо на руках, на локтях, на груди;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- перевороты со сменой ног;
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;
- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

Выполнение комбинаций с сочетанием разных акробатических элементов с прыжками и равновесиями (для развития памяти, координации, устойчивости).

Специальная физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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.

Примечания:

- упражнения включаются в каждое занятие.

- 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.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180^0-360^0 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

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).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Хореография

для групп начальной подготовки

Основная задача I- го года обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Занятие начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги.

Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП-1)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пассе из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре со 2 полугодия НП-2)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью преподавателя).

Для групп тренировочного этапа

Основными задачами хореографической подготовки в этой группе являются: силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости; формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы.

Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение урока требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.

2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.

3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ, сутеню на 180°.

4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.

5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).

6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.

7. Батман фраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.

8. Ролевэ лян.

9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.

10. Гран батман жэтэ.

11. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.

2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°,

3. Батман тандю из 1 позиции.

4. Батман жэтэ из 1 позиции.

5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.

6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.

7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).

8. Большие и маленькие шажманы.

9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.

10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жэтэ (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шэнэ.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман дэ пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений характерного, народного и историко-бытового
танца.

Для групп совершенствования спортивного мастерства

Основной задачей хореографической подготовки в этой группе является закрепление хореографической азбуки того необходимого фундамента, на котором создаются и развиваются движения классического танца. Поэтому здесь, как и в учебно-тренировочной группе, прежде всего, вырабатывают правильность и чистоту исполнения, развивают танцевальность, оттачивают элементы художественной окраски движений.

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общей физической выносливости. Увеличивается число движений входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров. Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы.

Музыкальное сопровождение урока требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

Экзерсис у опоры.

1. Батман тандю (в 1 и 5 позициях), жэтэ, ролевэ, деми плие, дубль батман тандю.

2. Деми плие и гран плие (по 1, 2, 4 и 5 позициям).

3. Батман тандю (дубль, с деми плие, сутеню 180°, туры из 5 позиции, с ролевэ).

4. Батман тандю жэтэ.

5. Рон де жамб пар тэр (ан деор и ан дедан).

6. Батман фондю (деми ронд, ролевэ, поворот 180° и 360°, ан деор и ан дедан, дубль фондю).

7. Батман фраппэ (ролевэ, на 45°, дубль фраппэ, с гран батман жэтэ).

8. Батман сутеню на 90° (изучение в пол, на 45°).

9. Адажио (позы классического танца: аттитюд, тербушон, экартэ вперёд и назад, гран ронд дэ жамб ан деор и ан дедан на 90°).

10. Гран батман тандю жэтэ (с пике, с батман тандю, пассэ пар тер, пассэ, ссутеню 180°, ролевэ, в позах круазэ, эффасэ, экартэ).

11. Растяжки у опоры и пор дэ бра.

Экзерсис на середине

1 . Адажио.

2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).

3. Батман жэтэ из 5 позиции.

4. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор и ан дэдан).

5. Батман фондю.

6. Батман фраппэ.

7. Гран батман жэтэ.

8. Сиссон формэ в позах (арабеск, в аттитюд).

9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).

10. Сиссон увэрт.

11.Па дэ ша.

12. Па дэ баск.

13. Сиссон томбэ.

14. Па балонэ в сторону (позже вперед и назад).

15. Па эшаппэ на 1, 2, 4 позиции.

16. Тур 360° и 720°.

17. Тур в воздухе на 360°.

Танцевальные вариации

На 2/4 (прыжковая, маленькие позы, повороты) - две.

На 3/4 (большие прыжки, повороты на 360°, 720°, позы).

Характерная.

Заключение

1. Сотэ по 1, 2, 5 позициям и шажман дэ пье (маленькие прыжки).

3. Гран шажман дэ пье (трамплинные).

4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).

5. Растяжки (все виды).

Техническая подготовка.

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Компоненты технической подготовки включают в себя несколько классов тренировочных упражнений:

1.Элементы гимнастической «школы» - это простейшие навыки, с освоением которых начинается техническая подготовка гимнасток. К ним относятся элементы гимнастического стиля:

- сохранение гимнастической осанки - положения тела с нормальным изгибами позвоночника, развернутыми и опущенными плечами, прижатыми лопатками, развернутыми наружными стопами, приподнятым положением головы, подтянутыми мышцами живота и ягодиц;

- выполнение движений ногами выворотно, с максимально выпрямленными коленями, натянутыми стопами, пружинно, с мягкой постановкой стоп.

Базовые навыки универсального и видового назначения - это двигательные действия, которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенное до совершенства.

К базовым навыкам относятся:

базовые навыки движения телом - это: постановка высоких полупальцев;

- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая» осанка и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, пружины руками; «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой» спины в равновесия и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой, согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибание голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук и приземлением с перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот.

• базовые навыки движений с предметами - это:

- рациональные способы упражнения предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;
- мелкие цикличные движения с предметами (вращения, спирали, змейки);
- перекатные движения по полу и по телу;
- броски одной рукой способом «махом» и «толчком»;
- ловли в жесткой и «свободный» хваты после перекатов, передач, бросков, отбивов;
- взаимосвязь движений предметами с движением тела.

• профилирующие (базовые) упражнения - это элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений.

• освоение учебных профилактических комбинаций. Основной принцип их состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп. Они должны являются фундаментом для индивидуальных соревновательных программ.

• модельные элементы - категория упражнений важных, как показатель технической подготовки гимнасток, являющихся критерием трудности и современности упражнений.

• элементы, выполняемые отдельными гимнастками, благодаря их

индивидуальным особенностям (авторские).

• служебные элементы - это связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы, несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок).

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в художественной гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика. Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим);

Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками;

Внешнее «оформление» гимнастки - подбор специального костюма, причёски, грима, предмета;

Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;

Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Командная тактика.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной тактике, но не сводится к ней.

Элементами командной тактики являются:

Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная;

Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками;

Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1 -2 гимнасток при очковой системе командного зачёта;

Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом;

«Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе;

Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками;

Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;

Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки - тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными;

Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей;

Внешнее оформление выступлений - костюмы, прически, выход на площадку, построение.

15.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 культуры 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.
Этап спортивной подготовки	**Темы по теоретической подготовке**	**Объем времени в год (минут)**	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на УТ 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 спортивной подготовки	**Темы по теоретической подготовке**	**Объем времени в год (минут)**	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
Этап совершенство-вания спортивного мастерства	**Всего на этапе ССМ**	**≈ 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/ недотренированность	≈ 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	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	средства и мероприятия	спортивной подготовки	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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее - индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье - командные соревнования», «групповое упражнение - многоборье» (далее - групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

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

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно- спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

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

обеспечение спортивной экипировкой ;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения

---

[2] **с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).**

спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Минимальные требования по обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной		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

18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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.

Минимальные кадровые условия реализации программы

Структурное подразделение	Должность	Этап подготовки	Количество работников
Административные работники	Директор		1
	Заместитель директора по спортивной работе		1
	Заместитель директора по методической работе		1
Педагогические работники	Тренер-преподаватель по художественной гимнастике	НП	1
		УТ	
		ССМ	
	Инструктор методист		1
Учебно - вспомогательный персонал	Хореограф		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), 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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели не реже 1 раза в 3 года проходят обучение по программам повышении квалификации в учреждениях имеющих лицензию на право ведения данной образовательной деятельности *(ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»*).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МБУ ДО ст. Брюховецкой созданы следующие информационно - методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Информационно – образовательные ресурсы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта « гребля на байдарках и каноэ» (приказ Министерства спорта России от 09 ноября 2022г. № 945)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
4. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. СанПиН 2.4.3648-20. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
6. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.

контрольные и контрольно- измерительные:

контрольные нормативы для зачисления на этапы подготовки;

контрольно—переводные нормативы по этапам подготовки;

тесты по видам спорта подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Учебно-методические ресурсы:

1. Винер И.А. Художественная гимнастика / И.А. Винер, Л.А. Карпенко – М., 2004.
2. Вяткина Л.Б., Кротова Е.Л. Особенности готовности к обучению в школе детей, занимающихся спортом / Л.Б. Вяткина, Е Л. Кротова // Вестник Перм. гос. пед. ун-та. – Серия Х, Дифференциальная психология - 2007. – Вып.2.- С.31- 38.
3. Дворкина Н.И. Методика сопряжённого развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр / Н.И. Дворкина – М., 2005.
4. Дворкина Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева – М., 2007.
5. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2005.
6. Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике: сборник статей. Вып.1-й / под ред. Л.А. Карпенко. – СПб: Федерация художественной гимнастики СПб, 2008. – 63с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352с.
8. Карпенко Л.А. и др. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И. А. Винер, В.А. Сивицкий. – М., 2007. – 76с.
9. Кротова К.Л. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 ступеней обучения (методическая разработка) / К.Л. Кротова, Е.С. Лозовая – Пермь 2004.
10. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет (методическая разработка для тренеров) / О.М. Назарова – М., 2001.
11. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М.Э. Плеханова. – Иваново: «Новая Ивановская газета», 2006. – 170с.
12. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар,2010. – 87с.
13. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. – М: АСТ; Минск: Харвест,2007.- 352с.
14. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учеб. пособие / О.Г. Румба. – Белгород,2008. – 100с.
15. Художественная гимнастика: Программа для спортивных школ. – М.,1979. - 110с.
16. Художественная гимнастика: Учебник / Под ред. Л.А. Карпенко. – М.,2003. – 384с.

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1) официальный сайт министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru;

2) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края http://www.kubansport.ru/;

3) официальный сайт российского антидопингового агентства http://www.rusada.ru;

4) официальный сайт всемирного антидопингового агентства http://www.wada-ama.org ;

5) официальный сайт олимпийского комитета России http://www.roc.ru/;

6) официальный сайт международного олимпийского комитета https://www.olympic.org;

7) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;

8) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/;

9) электронный ресурс «Спортивная Россия» https://infosport.ru/;

10) сайт для учителей физической культуры Физкультура «https://fizcultura.ucoz.ru/;

13) научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru/;

14) электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» https://libsport.ru/;

16) сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») http://spo.1september.ru/urok/;

17) КонсультантПлюс www.consultant.ru:

18) Минспорт РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

19)Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

20) Сайт организаций, осуществляющей спортивную подготовку www.brusport.ru

21) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru