

**«ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ»**

Принята на общем собрании
работников
Протокол № 4 от. 27.02.2026 г.

«Утверждаю»
Директор БУ ДО ОО «СШ Ги А»

В.А. Новиков
№ 43 « 01 » 04 2026 г.

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



Возраст спортсменов: 6-18 лет и старше
Срок реализации: свыше 10 лет

СОСТАВИТЕЛИ:

**Бахарева О.А, старший тренер-преподаватель,
заслуженный работник ФК РФ;**
Антошкина Т.А. методист; «Отличник физической культуры»
Вышинская А.С., заместитель директора

Орел-2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-25
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
2.2.	Объем Программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	23
3.	Система контроля	25-60
3.1.	Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	29
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	60-83
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	60
4.2.	Учебно-тематический план.	83
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	83
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	84-96
6.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	84
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	90
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.	91
	Приложение №1	97
	Приложение №2	100

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта «художественная гимнастика» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки и является основным документом для подготовки гимнасток высокой квалификации. Программа реализуется в бюджетном учреждении дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (далее – учреждение) и регламентирует процесс спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по художественной гимнастике, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «художественная гимнастика»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в художественной гимнастике;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Программа раскрывает основополагающие аспекты организации и осуществления учебно-тренировочного процесса по подготовке спортсменов по художественной гимнастике.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий и медицинского контроля);
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки;
- постепенность – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств гимнасток – специальной силы и специальной выносливости;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней

подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной

При разработке программы также предусмотрен механизм, обеспечивающий преемственность при переводе обучающихся со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки. Учтены материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и районных соревнований по видам спорта

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 984 (далее – ФССП).

Таблица №1

Наименование спортивных дисциплин по художественной гимнастике в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта:

Дисциплины	Номер-код
булавы	0520011811Я
лента	0520101811Б
мяч	0520021811Б
обруч	0520031811Б
скакалка	0520041811Я
многоборье - командные соревнования	0520111811Б
многоборье	0520051611Б
групповое упражнение - многоборье	0520061611Б
групповое упражнение – два предмета	0520131811Ж
групповое упражнение – один предмет	0520121811Б
гимнастическая палка	0520071811А
гимнастические кольца	0520081811А
групповое упражнение	0520081811А

Программа разработана с учетом с учетом совокупности требований примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 24.06.2026 № 551 и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 12 декабря 2025г. №1142, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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, физическое развитие личности обучающихся

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта. Ациклический, сложно-координированный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом под музыку.

Упражнения художественной гимнастики представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, таких как прыжки, вращения, кувырки, махи ногами, наклоны, прогибы, шпагаты.

Для художественной гимнастики характерны некоторые отличительные особенности, которых нет в других видах спорта:

- сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений и это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения;
- качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости;
- соревновательные композиции гимнасток носят динамичный характер и выполняются «каскадным» способом;
- программы гимнасток насыщены сложно-координационными элементами «тела» и «предметов»;
- наблюдается разноструктурность жанров музыкальных сопровождений соревновательных композиций.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством. Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и в пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личностного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

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

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №2.

Таблица №2.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (чел.)
		девочки	мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения.				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап	не ограничивается	13	13	5

совершенствования спортивного мастерства				
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	5

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки спортсменов с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства:

- увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической, теоретической подготовке, уровнем спортивных результатов;

- возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

- установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Учебно-тренировочные группы формируются по этапам спортивной подготовки. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, представленного в таблице №2.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитывается возможность перевода обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

- медицинской справки о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

- соответствия возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой, имеющие медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 12 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно

сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Основанием для допуска лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях врачебно-физкультурного диспансера.

2.2.Объем Программы

Таблица №3

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

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

Форма обучения по программе: очная, очная с применением дистанционных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых, индивидуальных, контрольных учебно-тренировочных занятий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Учебно-тренировочное занятие рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса возможно:

- объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочные групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки) проводятся на этапах совершенствования спортивной подготовки и высшего спортивного мастерства и с обучающимися, включенными в списки кандидатов в сборные команды региона и РФ.

Контрольные занятия используются на всех этапах спортивной подготовки с целью оценки качества подготовленности спортсменов и перевода их на последующий этап обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства применяются также следующие **учебно-тренировочные мероприятия (сборы)** – Таблица №4. Направленность, содержание и продолжительность определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, задач и ранга соревнований.

Таблица №4

№№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным мероприятиям.	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионам России, кубкам России, первенствам России.	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям.	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ.	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.	-	14	18	18
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 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2-х суток и менее 1 раз в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3-х суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план организации, календарный план Департамента физической культуры и спорта Орловской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

Важной формой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются **спортивные соревнования**. При направлении обучающихся на соревнования учитываются: пол, возраста, уровень подготовленности (спортивной квалификации), состояние здоровья (допуск врача), знание и соблюдение антидопинговых правил.

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии с ежегодным региональным планом физкультурных и спортивных мероприятий, сформированным на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных мероприятий Российской Федерации и соответствующих положений, а также с учетом объема соревновательной деятельности в зависимости от этапа подготовки – Таблица №5.

Таблица № 5.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для женщин					

Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4
Для мужчин						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить теоретическую, общая физическая подготовку.

Годовой учебно-тренировочный план распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение различных видов спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки соответствует требованиям ФССП по художественной гимнастике.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении №1 к Программе.

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

— планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

— планируют проведение учебно-тренировочных занятий, включающих инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности спортсмена, формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств.

Основные направления воспитательной деятельности:

— Гражданско-патриотическое, нравственное: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству. воспитание преданности и любви к Отечеству, формирование чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям, воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

— Профориентационная деятельность: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Здоровьесберегающая деятельность: формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Развитие творческого мышления: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в учебно-тренировочных группах и в организации;

— наличие воспитательной работы во всех видах и формах деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Основные формы организации воспитательной деятельности:

— Посещение музеев;

— Встречи с известными людьми, спортсменами, ветеранами спорта, войны и др.;

— Встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками;

— Участие в спортивных соревнованиях, в показательных выступлениях различных уровней, мастер-классы для обучающихся;

— Просмотр спектаклей, фильмов;

— Экскурсии;

— Общешкольные спортивные праздники, Дни здоровья, фестивали и др.

— Беседы, психологические тренинги, игровые программы;

— Родительские собрания;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч.

Календарный план воспитательной работы организации представлен в Таблице №6. План воспитательной работы в организации разрабатывается и утверждается ежегодно, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Тренеры-преподаватели разрабатывают ежегодно планы воспитательной работы на свои группы.

Таблица №6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		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); - ...	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
--	--	--	--

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

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение ежегодных мероприятий для обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей;
- ежегодная оценка уровня знаний.

С этой целью в организации ежегодно разрабатывается и утверждается план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Структура плана приведена в Таблица №7.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте препаратов и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. С обучающимися на занятиях доводятся сведения о последствиях допинга для их здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. Теоретические занятия.	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Последствия допинга для здоровья спортсменов». Теоретические занятия, беседы, индивидуальные консультации, оформление стендов.	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Виды нарушений антидопинговых правил.». Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Физкультурно-спортивные мероприятия	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий, фото, видеоматериалы
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Виды нарушений антидопинговых правил.» Формирование антидопинговой культуры. Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил.» Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Физкультурно-спортивные мероприятия	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий, фото, видеоматериалы
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	«Виды нарушений антидопинговых правил», теоретические занятия. Формирование антидопинговой культуры	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил». Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Проверка лекарственных средств». Онлайн обучение.	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Процедура допинг-контроля», теоретические занятия	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по художественной гимнастике.

Требования к результатам инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

- уметь составить конспект и провести занятие с обучающимися младшей группы под наблюдением тренера-преподавателя
- уметь определять и исправлять ошибки при выполнении гимнастических элементов;
- уметь руководить командой во время соревнований;
- знать правила соревнований по художественной гимнастике, права и обязанности судейской коллегии;
- уметь вести протокол соревнований;
- уметь выполнять обязанности помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской практики

№ п/п	Темы	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Теоретическая подготовка.						
1.	История развития физической культуры и спорта в России. История Олимпийского движения. История развития художественной гимнастике в РФ, регионе и СШОР№3.	-	-	-	1	-
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Единая Всероссийская спортивная классификация. Содержание норм и требований ЕВСК по художественной гимнастике.	-	-	-	1	1
3.	Требования к местам занятий художественной гимнастикой, подготовка мест занятий, обеспечение безопасности на занятиях.	-	-	-	1	-
4.	Спорт и здоровый образ жизни: личная и общественная гигиена, закаливание, режим дня, режим питания. Отказ от вредных привычек. Предотвращение допинга в спорте.	-	-	-	1	-
5.	Медицинский контроль. Самоконтроль. Предупреждение травматизма. Оказание 1-ой доврачебной помощи.	-	-	-	1	-

6.	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки: физическая, техническая, тактическая подготовка. Техника выполнения отдельных элементов.	-	-	-	1	1
7.	Планирование и учет спортивной тренировки. Структура занятия. Содержание частей тренировочного занятия. Составление комплексов упражнений для различных частей занятий. Составление произвольных комбинации для младших акробатов. Знакомство с конспектом занятия.	-	-	-	-	2
Практическая подготовка.						
1.	Проведение частей тренировочного занятия: разминки, заключительной части, помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части занятия.	-	-	-	2	-
2.	Оказание помощи тренеру в проведении занятий с младшими спортсменами	-	-	-	2	3
3.	Инструкторская практика. Проведение занятий с группой спортсменов.	-	-	-	-	3
	Итого:	-	-	-	10	10

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	НП	ТСС		ССМ	ВСМ
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1. Теоретическая подготовка						
1.	Значение правил соревнований. Виды соревнований.	-	-	-	1	-
2	Положение о соревнованиях. Заявки. Программа соревнований.	-	-	-	1	1
3	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	-	-	-	1	-
4	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.	-	-	-	1	-
5	Требования к местам проведения соревнований. Подготовка протоколов	-	-	-	-	1

	соревнований.					
6.	Определение победителей личного и командного первенства.	-	-	-	-	1
7.	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	-	-	-	2
8	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения	-	-	-	1	3
2. Практическая подготовка						
1	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	-	-	-	2	2
2	Практика судейства соревнований учреждения в качестве судьи на виде, секретаря, информатора.	-	-	-	3	5
	Итого:	-	-	-	10	15

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

План медицинских, медико-биологических мероприятий.

№ п/п	Мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Предварительный медицинский осмотр	Врач-педиатр врачи ОВФД	+	+	+	+	+
2.	Периодические медицинские осмотры	Врачи ОВФД	+	+	+	+	+
3.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий	тренер-преподават., медработник организации	+	+	+	+	+
4.	Контроль за санитарно –	медработник организации,	+	+	+	+	

	гигиеническими условиями мест занятий, режимом дня спортсменов, режимом питания	тренер-преподават.					+
5.	Контроль за выполнением спортсменами. имеющими рекомендации врача	тренер-преподават., медработник организации	+	+	+	+	+

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных гимнасток.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами конкретно для каждой группы с учетом индивидуальных особенностей каждой спортсменки и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Педагогические средства восстановления (рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, упр. для активного отдыха и расслабления и др.)	тренером-преподавателем	+	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления. (создание положительного эмоционального фона тренировки)	тренером-преподавателем	+	+	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления (душ, режим сна, питания, закаливание)	тренером-преподавателем, медицинским работником учреждения	+	+	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства (витаминация, массаж, баня)	тренером-преподавателем, медицинским работником учреждения	-	-	+	+	+

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки;

- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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;

- 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

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

Промежуточная аттестация проводится один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-переводные испытания, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы. Контроль за общей и специальной физической подготовкой проводится в виде тестирования на контрольных занятиях в тренировочных группах.

Для контроля технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося организация осуществляет перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу. (часть 3.2 ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Если спортсмен частично не соответствует требованиям, установленным Программой, но в целом показал хорошую динамику и выполнил остальные показатели, тренерский совет может принять решение сделать исключение. (То есть оставить обучающегося на этом этапе, но при этом разработать для него индивидуальный план работы — дополнительные тренировки, работу с педагогом - психологом, коррективную нагрузку, чтобы подтянуть слабые места).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа высшего спортивного мастерства. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- стабильность состава обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям художественной гимнастикой;
- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
- приобретение опыта регулярного и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- укрепление здоровья обучающихся.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях.

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

*Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки*

№№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе. 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5»- касание стоп головы в наклоне назад «4»- 10 см до касания «3»-15 см до касания «2» - 20 см до касания «1» -25 см до касания
1.3.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	5» -сохранение равновесия на полной стопе 4 сек «4» - сохранение равновесия 3 сек «3» - сохранение равновесия 2 сек
2. Для девочек свыше одного года			

2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5»-кисти рук в упоре у пяток, «4»-расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см «3»- расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5»- «мост» с захватом за голени, «4»- кисти рук в упоре у пяток «3»-расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см «2»- расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см «1»- расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе «4» – руки согнуты «3» – руки согнуты, ноги врозь «2» - не выполнен захват
2.4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см «2» - расстояние от пола до бедра более 10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны «4» –с небольшим поворотом бедер внутрь «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см «2» — расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см «1» — расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
2.6.	Сохранение равновесия с открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, И.П.- удержание ноги в сторону с помощью руки.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 10 сек «4» - сохранение равновесия 7 сек «3» - сохранение равновесия 4 сек «2»- сохранение равновесия 2 сек.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты, стопы оттянуты «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты «2»- в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 сек)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90^0 , туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны «4» – угол между ногами и туловищем 90^0 , туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки

			приподняты «3» – угол между ногами и туловищем 90^0 , спина сутулая, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты «2» - угол между ногами и туловищем 90^0 , спина сутулая, ноги незначительно согнуты, руки приподняты «1» - угол между ногами и туловищем более 90^0 , спина сутулая, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 сек. «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые «3» - не достает до пола до 5-10 см «2» - не достает до пола 10-20 см
3.2.	И.П. – лежа на животе. Положение «прогнувшись»	балл	«5» – 10 сек, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног. «4» - 8 сек, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног. «3» - 6 сек, руки выпрямлены, но не зафиксированы неравномерное отведение рук и ног «2» - 4 сек, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 сек. «4» - сохранение равновесия 3 сек. «3» - сохранение равновесия 2 сек

3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе, ноги выпрямлены	балл	«5» – выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко «4» - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко «3» - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко «2» - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко
4. Для мальчиков свыше одного года			
4.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые «3» - не достаёт до пола до 5-10 см «2» - не достаёт до пола 10-20 см
4.2.	«Мост» из положения лежа на спине	балл	«5» – вертикальное положение плеч. ноги вместе, руки и ноги выпрямлены, удержать 3 сек. «4» - небольшие отклонения от формы. «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь и прогибом в поясничном отделе туловища «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены «3» – расстояние от груди до пола до 15 см, ноги выпрямлены «2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – удержание равновесия в течение 6 сек. «4» - удержание равновесия в течение 4 сек. «3» - удержание равновесия в течение 2 сек «2» - удержание равновесия в течение 2 сек (с балансировочными движениями руками)

4.6.	В стойке по 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и 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, при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута «2» - вращение полусогнутой рукой с отклонением скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая «2»- все части тела согнуты, прыжки с перемещением
4.8.	И.П.- упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в И.П.(за 5 сек)	балл	5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног «2»- 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног
4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90 градусов «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90 градусов «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90 градусов, ноги незначительно согнуты «2»- менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90 градусов, ноги согнуты

5.Уровень спортивной квалификации

Для лиц женского пола

5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды»: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд»

Для лиц мужского пола

5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до	Не устанавливается
------	--	--------------------

	года)	
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды»: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский 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

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
1.Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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 переворотом 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.	И.П. - лежа на спине, ноги вперед,	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при

	поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 сек		обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз «4» - 8 раз «3» - 7 раз «2» - 6 раз «1» - 5 раз
1.5.	И.П. - лежа на животе, руки вверх, 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 сек	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
1.7.	Из стойки на поной стопе, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо», То же упр. с другой ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия 4 сек. «4» - сохранение равновесия 3 сек «3» - сохранение равновесия 2 сек «2» - сохранение равновесия 1 сек «1» - недостаточное сохранение 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.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку 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
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2.Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза «4» - расстояние от пола до бедра 1 -5 см «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см «2» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги «1» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более «4» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см «3» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см «2» - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см
2.4.	«Мост» из положения лежа на спине	балл	«5»- вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены, «4»-небольшие отклонения от формы «3»- отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты «2»- отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается «1»-форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты

2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 сек)	балл	«5» - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе «4» - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены «3» 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги руки слегка разведены «2» - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги руки слегка разведены «1» -5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами
2.6.	Упражнение «складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в И.П., руки вверх (за 10 сек)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании ног и туловища приближенного к вертикали. Ноги, руки и спина выпрямлены. «5»- 9 раз «4»- 8 раз «3»- 7 раз «2»- 6 раз «1»- 5 раз
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	5»- 10 раз «4» - 9 раз «3»-8 раз «2»- 7 раз «1»- 6 раз
2.8.	И.П.- упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в И.П.(за 10 сек)	балл	5» –8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног «4» –6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног «3» –4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног «2»-3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног «1»-2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	балл	«5» - 13 раз «4» - 11 раз «3» - 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением «2» - 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением «1» - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
2.10.	Лазанье по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	5»- 5 метров «4» - 4 метра «3»- 3 метра «2»- 2 метра «1»- 1 метр

2.11	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед -в стороны, удерживать 5 сек	балл	5» – сохранение равновесия 5 сек., туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед -в стороны «4» – сохранение равновесия 4-5 сек., форма с небольшими отклонениями «3» – сохранение равновесия 3- 4 сек., нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону «2»- сохранение равновесия 2сек., нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону «1»- сохранение равновесия 2сек, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется
2.12	Фиксация стойки на руках на полу	балл	5» – фиксация 3 сек., выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений «4» – фиксация 3 сек., слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах. «3» – фиксация 2 сек., прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища. «2»- кратковременная (1сек) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия. «1»- кратковременная (менее 1сек) фиксация стойки, положение тела- прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты
2.13	И.П.- стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска 1,5-2 роста)		5» - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой 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 вертикальном положении тела, перемещения не выходя за границу круга «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга

2.14	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации		
Для лиц женского пола		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды»: « первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды»: « второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»
Для лиц мужского пола		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды»: « первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды»: « второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

№№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
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, 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 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 И.П., без остановок, ноги максимально напряжены «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне. «2»- касание кистью пятки разноименной ноги, с неполным разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов «1» - отсутствие касание кистью пятки разноименной ноги, с неполным разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов
1.4.	И.П. - лежа на спине, ноги вперед, сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 сек	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.	И.П. - лежа на животе, руки вперед параллельно друг другу, ноги вместе. 8 наклонов назад за 10 сек	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 сек	балл	«5» - 36-37 раз «4» - 35 раз «3» - 34 раза «2» - 33 раза «1» - 32 раза
1.7.	И.П. - стойка на полупальцах, руки в	балл	«5» - сохранение равновесия в течение 5 сек и более «4» - сохранение равновесия в течение 4 сек

	стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног.		«3» - сохранение равновесия в течение 3 сек «2» - в сохранение равновесия в течение 2 сек «1» - сохранение равновесия в течение 1 сек
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной, другая в сторону-вверх, руки в стороны Удержание 5 сек. 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 $160-145^0$, туловище наклонено в сторону «1» - амплитуда 145^0
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной, другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 сек. 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» - амплитуда 135^0 , на низких полупальцах, туловище отклонено назад
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1-шпагат в стойке на руках; 2-прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удерживать шпагат; 3-прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднят к ноге.	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 135^0
1.11.	Переворот назад с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1-шпагат в стойке на руках; 2-прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удерживать шпагат; 3-прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднят в		5» - демонстрация 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 90^0

	вертикальное положение к ноге выше 90 градусов.		
1.12.	И.П. - стойка 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.	И.П.- стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для лиц мужского пола			
2.1.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза «4» - расстояние от пола 1 -5 см «3» - расстояние от пола 6-10 см спереди «2» - - расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены «1» - расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги согнуты
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.3.	«Мост» из положения стоя или лежа	балл	5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе ,руки и ноги выпрямлены «4» - небольшое отклонение от формы «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45

			градусов, руки и ноги слегка согнуты «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форм удерживается
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более «4» - расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см «3» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см «2» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см
2.5.	Упражнение «складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в И.П., руки вверх (за 10 сек)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании ног и туловища приближенного к вертикали. Ноги, руки и спина выпрямлены. «5»- 12раз «4»- 11раз «3»- 10 раз «2»- 9 раз «1»- 8 раз
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	5»- 20 раз «4» -18 раз «3»-16 раз «2»-14 раз «1»-12 раз
2.7.	В висе на шведской стенке- поднимание ног до угла 180 градусов, 8 раз	балл	5»- 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали «4» -5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали «3»- 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали «2»- 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали «1»-8 раз выше горизонтали
2.8.	Из исходного положения лежа на животе- прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 сек)	балл	5» - 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе «4» - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены «3» 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги руки слегка разведены «2» -7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги руки слегка разведены «1» -6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на	балл	5» – сохранение равновесия 5 сек., туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед -в

	уровне горизонтали, руки вперед -в стороны, удерживать 5 сек		стороны «4» – сохранение равновесия 4-5 сек., форма с небольшими отклонениями «3» – сохранение равновесия 3- 4 сек., нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону «2»- сохранение равновесия 2сек., нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону «1»- сохранение равновесия 2сек, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверх в круге диаметром 40 см	балл	5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга «4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга «3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга «2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга «1»- прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока «4» – выполняется слитно, и энергично, отталкивания прямыми руками, но недостаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя» «3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя» «2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя» «1»- выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек	балл	5» - 38-39 раз «4» - 36-37 раз «3» - 34-35 раз «2» - 31-33 раз

			«1» - 29-30 раз
2.13.	И.П.- стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 сек	балл	«5» - 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа «4» - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движения булавами «3» - 8 раз, незначительная потери равновесия с шагом, потеря темпа движения булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками «2» - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений «1» - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 сек.	балл	«5» - 9 бросков, точное положение звеньев тела, без потери темпа «4» - 7 бросков без выхода из круга и перемещений «3» - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга «2» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга «1» - 2 броска с выходом за границы круга
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
Для лиц мужского пола			
	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

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

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

№№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
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 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другая впереди на 170-180 ⁰ , боком к опоре за 5 сек (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰
1.3.	И.П. - лежа на спине, ноги вперед. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 сек	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.	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад,	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку		«5» - 16 раз «4» - 15 раз

	с двойным вращением вперед за 10 сек		«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.	И.П. - стойка на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия в течение 8 сек «4» - сохранение равновесия в течение 7 сек «3» - сохранение равновесия в течение 6 сек «2» - сохранение равновесия в течение 5 сек «1» - сохранение равновесия в течение 4 сек
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 сек. после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» - амплитуда более 180^0 , туловище вертикально «4» - амплитуда близка к 180^0 , туловище незначительно отклонено от вертикали «3» - амплитуда $175-160^0$, туловище отклонено от вертикали «2» - амплитуда $160-145^0$, туловище отклонено от вертикали «1» - амплитуда 145^0 , 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 сек.	балл	«5» - амплитуда 180^0 и более, туловище вертикально «4» - амплитуда близко к 180^0 , туловище незначительно отклонено от вертикали «3» - амплитуда $160-145^0$ «2» - амплитуда 135^0 , на низких полупальцах «1» - амплитуда 135^0 , 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 135^0
1.10.	Вертикальное равновесие на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя	балл	«5» - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска «4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия «3» - переброски со значительным схождением с

	перебросками мяча над головой правой и левой рукой.		места и снижением амплитуды броска «2» - переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками «1» - переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
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
2. Для мужчин			
2.1.	Шпагаты с правой и левой	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза «4» - расстояние от пола до бедра 1 -5 см спереди «3» - расстояние от пола 6-10 см спереди
2.2.	И.П.- поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов.	балл	«5» - сед, угол в ногах 180 градусов, в наклоне спина прямая, ноги выпрямлены, руки в стороны «4» - не выполнение одного из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160 градусов «3» - не выполнение двух критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140 градусов
2.3.	Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке)	балл	«5» - 10 раз «4» - 8 раз «3» - 6 раз «2» - 4 раза «1» - 2 раза
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» - 20 раз «4» - 18 раз «3» - 16 раз «2» - 14 раз «1» - 12 раз
2.5.	В висе на шведской стенке- поднимание ног до угла 180	балл	«5»- 10 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки. «4» -7 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до

	градусов		касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали «3»- 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали «2»- 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали «1»-2 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали
2.6.	И.П.- сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м	балл	«5» - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа «4» - преодоление 4 м каната «3» - преодоление 3 м каната «2» - преодоление 2 м каната «1» - преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа
2.7.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек	балл	5» - 40 раз «4» - 38-39 раз «3» - 35-37 раз «2» - 33-34 раз «1» - 31-32 раз
2.8.	Сальто назад с места, толком двумя ногами, стоя в квадрате 50х50 см	балл	«5»- четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги, без схождения с места. «4» - четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком ,не покидая пределы квадрата(касание линии стопой считается нахождением в квадрате). «3»- нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата(одной или двумя стопами). «2»- нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или на линии квадрата) «1»- нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата)
2.9.	Стоя в круге диаметром 1 м. бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360	балл	«5»- выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии) «4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением и ли дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание линии

	градусов и ловля палки		стопами). «3»- прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга «2»- прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами «1»- прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами
2.10	И.П.- основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела «4» - 5 бросков отклонениями туловища от вертикали «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали, сделано более одного шага
2.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		
Для лиц мужского пола			
3.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Вопросы

для оценки теоретической подготовки обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

1. История развития физической культуры и спорта в мире и в России. История развития избранного вида спорта	
Тема	Примерные вопросы по теме.
Тема1. Физическая культура — важное средство всестороннего развития личности	- Как влияют занятия спортом на умственную работоспособность человека?(у тренированного человека улучшается память, внимание)

	- - Какие моральные качества развиваются в процессе занятий спортом? (В спортивной борьбе раскрываются такие моральные качества как честность, уважение к сопернику, способность подчинить свое поведение нормам спортивной этики). - Какие качества характера формируются в процессе занятий спортом? (сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка). - Какое качество формируется у человека при многократном и многочисленном выполнении физических упражнений? (трудолюбие) - Какое эстетическое удовольствие от занятий спортом получает человек? (грациозность и виртуозность владения собственным телом, формирование красивого тела человека, красота костюмов спортсменов, оформление спортивного зала)
Тема 2. Роль физической культуры для укрепления здоровья человека.	-Как влияют физическая культура и спорт на здоровье человека?(формирует правильную осанку, обеспечивают красивую фигуру, улучшают кровообращение, снимают стресс, воспитывают характер человека) -Какое влияние оказывают занятия спортом на дыхательную систему? (повышается вентиляция лёгких, увеличивается жизненная ёмкость лёгких) -Какое влияние оказывают занятия спортом на сердечно-сосудистую систему? (улучшается доставка крови к органам, улучшатся их кровоснабжение, соответственно улучшается питание органов и систем организма). -Какое влияние оказывают занятия спортом на опорно-двигательный аппарат? (повышается устойчивость костей к нагрузкам, укрепляются мышцы) - Какое влияние оказывают занятия спортом на нервную систему?(снимают состояние стресса, помогают отвлечься от тревожных мыслей, улучшают мозговую активность)
Тема 3. История Олимпийского движения.	- Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?(символ дружбы пяти континентов). - Кто был основателем современных олимпийских игр?(Пьер де Кубертэн) - Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее») - Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев лавра.) - На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны - организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой? (Греции). -. Как часто проводятся Олимпийские игры (один раз в четыре года) - Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец) -. Как звали победителя Игр в Древней Греции? (Олимпионик) - Кого не допускали на Игры в Древней Греции? (Женщин, рабов) - Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)

	- Где и когда проходили игры XXII Олимпиады? (В г. Москве, 1980 г.) - Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?(в период проведения игр прекращались войны) - Какая организация руководит современным олимпийским движением? (Международный олимпийский комитет- МОК) - Назовите Российский город, который был столицей Олимпийских игр? (Сочи) - Какое животное было талисманом Олимпийских игр в Москве в 1980г (Медведь) - Назовите наиболее известных чемпионов олимпийских игр в вашем виде спорта. - В какой стране проводились первые Олимпийские игры современности?(Греция)- - В каком году прошли первые Олимпийские игры современности? (1896г) - Какого цвета полотнище Олимпийского флага (белое)
Тема 4. История развития избранного вида спорта в мире и России.	- Когда возник вид спорта? - Назовите выдающихся спортсменов вида спорта. - Каких российских спортсменов вашего вида спорта вы знаете.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Единая Всероссийская спортивная классификация	
Тема 1. Комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	- В каком году был возрожден комплекс ГТО в России? (2014г) - Кто стал инициатором возрождения программы ГТО? (В.Путин) - Как расшифровывается аббревиатура ГТО (Готов к труду и обороне) - Когда «родился» первый комплекс ГТО?(1931 год) - Сколько ступеней в современном комплексе ГТО? (10 ступеней). - Какой возраст охватывает современный комплекс ГТО? (от 6 до 70 лет) - Чем награждаются люди, выполнившие нормы ГТО своей ступени? (знаком) - Какой знак может получить, выполнивший нормы ГТО? (золотой, серебряный, бронзовый)
Тема 2. Единая Всесоюзная спортивная классификация	- Что такое Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) — нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации. - Что определяет Единая всероссийская спортивная классификация? (определяет нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, а также устанавливает условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей, уровень противников). - Какие разряды могут быть присвоены спортсмену?(3,2,1 юношеские, 3,2,1 взрослые, КМС)

	-Какие звания могут быть присвоены спортсмену? (МС, МСМК) -На какой срок присваиваются спортсмену разряды?(на два года)
3. Краткие сведения о строении и функциях детского организма, влияние занятий физической культурой и спортом на организм детей и подростков	
Тема 1. Костно-мышечная система, её строение и функции	- Из чего состоит скелет человека? (кости) - Что является центральной осью нашего тела? (позвоночник) -Перечислите основные суставы верхней конечности (плечевой, локтевой, лучезапястный) -Перечислите основные суставы нижних конечности (тазобедренный, коленный, голеностопный) -Назовите самую большую дыхательную мышцу. (диафрагма) -Перечислите группы мышц (мышцы головы и шеи, мышцы туловища, мышцы конечностей) -Какие движения осуществляются в локтевом суставе (сгибание, разгибание) -Какая мышца обеспечивает движение крови по сосудам и доставку жизненно важных веществ к тканям (сердечная). - Сколько костей в скелете человека? (более 200) - Какие мышцы работают при сгибании туловища из положения лежа на спине (мышцы брюшного пресса) -Что является причиной нарушения осанки (слабая мускулатура)
Тема 2. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды	- Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь) - Что такое пульс? (частота сердечных сокращений за отрезок времени) - Какие клетки крови переносят кислород? (эритроциты) - Что в нашем организме играет роль насоса? (сердце) -Какова частота сердечных сокращений у здорового человека в покое (60-80 уд/мин) - Что происходит с ЧСС при физической нагрузке? (увеличивается) - Частота сердечных сокращений у детей больше или меньше, чем у взрослых? (больше) -У тренированных людей по сравнению с нетренированными ЧСС в покое выше или ниже? (ниже) - По каким сосудам течет кровь от сердца к органам и тканям (артерии) Как называется самая большая артерия организма человека?(аорта) -Какой прибор используется для измерения давления? (тонометр)
Тема 3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма	- Через какой орган воздух попадает в организм человека?(нос) Из чего состоит дыхательная система организма человека?(легкие и дыхательные пути: верхние и нижние) - Назовите главный орган дыхания человека (легкие)

	- Что входит в верхние дыхательные пути (нос, носоглотка, ротовая полость) - Что входит в верхние дыхательные пути (гортань, трахеи, бронхи). - Какие фазы включает дыхание?(вдох и выдох) - Перечислите основные_параметры, характеризующие процесс дыхания человека (частота дыхания, жизненная емкость легких) - Какова частота дыхания человека в покое?(12-18 вдохов в минуту) - Что такое жизненная емкость легких (это максимальное количество воздуха (л), которую может вдохнуть человек после максимально глубокого выдоха) - Чему равна жизненная емкость взрослого человека? (примерно 3,5 литра) - Чему равна жизненная емкость у тренированного человека? (4,5-5 литров) - Каким прибором измеряется жизненная емкость легких? (спирометр) - Что происходит с частотой дыхания у хорошо тренированных людей (уменьшается) - Что происходит с жизненной емкостью легких у хорошо тренированных людей (увеличивается)
Тема 4. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма	- Какую функцию выполняет нервная система человека (управление жизнедеятельностью всего организма). - Нервная система человека делится на (центральную и периферическую нервную системы) - Из чего состоит центральная нервная система организма человека? (головной и спинной мозг) - Каково строение головного мозга?(два полушария, ствол мозга и мозжечок) - Какая часть головного мозга отвечает за координацию движений и вестибулярную функцию, за поддержание равновесия и поз, что важно для гимнастических упражнений (мозжечок). - Что такое рефлекс? Это ответная реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды.
Тема 5. Органы пищеварения и выделения	- Для чего человеку нужна пища? (для получения питательных веществ) - Что относится к органам пищеварения? (ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкие и толстые кишки) - Что является главным фильтром нашего организма (почки) - Сколько почек у человека? (две) - Что, кроме почек, является органами выделения у человека(потовые железы)
Тема 6. Органы чувств	- Сколько органов чувств у человека? (пять) - Для чего человеку нужны органы чувств? (для познания человеком окружающей среды) - Какой орган чувств является самым большим? (кожа) - Перечислите органы чувств человека (глаза, уши, нос.

	язык и кожа) -Какой орган определяет вкус еды? (язык) - Какой орган чувств отвечает за зрение человека (глаза) - Какой орган чувств отвечает за ощущение запахов, обоняние?(нос) -Какой орган является органом слуха? (Ухо) - Какой орган чувств отвечает за осязание? (кожа) -Куда посылается информация, которую получают органы чувств из окружающей среды?(в головной мозг)
4. Спорт и здоровый образ жизни.	
Тема 1. Личная и общественная гигиена	- Как часто нужно чистить зубы? (два раза – утром и вечером) - Зачем нужен режим дня? (для поддержания здоровья) - Какие гигиенические требования предъявляются к спортивной одежде (Легкая, удобная и достаточно свободная одежда не затрудняет движений, дыхания и кровообращения, предохраняет от травм) -Какая температура тела является нормальной для человека? (36,6 градусов)
Тема 2. Закаливание организма юного спортсмена	- Назовите средства закаливания (солнце, воздух, вода) - Назовите основные правила закаливания (закаляться нужно постепенно, начал закаливание – не бросай и не делай перерывов, используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.) - Какие приемы закаливания можно использовать в домашних условиях? (Перед сном обязательно проветривать свою комнату. Утром выполнять зарядку при открытой форточке. Обтираться водой комнатной температуры. Принимать душ) - В какое время го да лучше всего начинать закаляться? (Летом). - Что является целью закаливания? (повышение иммунитета человека)
Тема 3. Требования к питанию юных спортсменов	- Есть в одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо) - Что полезно есть на завтрак?(кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом) - Откуда человеческий организм получает энергию? (из пищевых продуктов) - Сколько в день должно быть приемов пищи? (три-четыре приема в день) - Назовите основные названия приемов пищи? (завтрак, обед, полдник, ужин) - Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток времени для приема пищи (4-5 часов) - Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи? (нет) - Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (1,5 -2 литра) - На какие элементы расщепляется пища? (жиры, белки, углеводы) - Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (овощи, фрукты, ягод)

	-Как называется недостаток витаминов в организме человека? (Авитаминоз) - Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
Тема 4. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек.	- Перечислите основные компоненты здорового образа жизни (соблюдение режима дня, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, достаточная двигательная активность, отказ от вредных привычек) - Что помогает перейти от сна к бодрствованию? (утренняя гимнастика) - От чего, в большей степени, зависит здоровье человека? (от образа жизни: 50%) - Какое влияние оказывает на организм человека гиподинамия? (ухудшает здоровье) - Какие вредные привычки вредят здоровью человека? (табакокурение, употребление наркотиков, спиртных напитков) - Какая система организма человека в большей степени страдает от курения? (дыхательная) -Какое вредное вещество содержится в табачных изделиях и наносит вред человеку?(никотин) К чему приводит малоподвижный образ жизни? (к различным заболеваниям)
5. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте	
Тема 1. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте	- Для чего нужен медицинский контроль за спортсменами? (для сохранения их здоровья во время спортивной деятельности) -Что такое врачебный контроль? (система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена) -Что является компонентами медицинского осмотра спортсмена?(наружный осмотр, антропометрические исследования, обследования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, проведение функциональных проб) -В какой медицинской организации проходят врачебный контроль спортсмены (во врачебно-физкультурном диспансере)
Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом	- Что такое самоконтроль? (система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленностью) - Что такое физическое развитие? (изменения, происходящие в результате роста и развития человека) - Перечислите основные показатели физического развития человека? (рост, вес, окружность грудной клетки) -Чем измеряется окружность грудной клетки? (сантиметром)

	-Куда спортсмен записывает данные самоконтроля? (в дневник самоконтроля) -Какие параметры самоконтроля фиксируются в дневнике?(объективные и субъективные) -Что является объективными показателями самоконтроля?(частота сердечных сокращений, масса тела, тренировочные нагрузки, спортивные результаты) -Что является субъективными показателями самоконтроля? (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, желание заниматься спортом)
Тема 3. Понятия об утомлении и переутомлении	- Что такое утомление?(состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности) - В результате чего появляется утомление на тренировке? (в результате напряженной мышечной деятельности) -Что является признаками утомления?(покраснение кожных покровов, потоотделение, головокружение, одышка, нарушение координации движений) -Что такое переутомление? (крайняя степень утомления) -Что может стать причиной переутомления? (недостаточный по времени отдых или чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени) - К чему приводит переутомление? (к истощению организма)
Тема 4. Восстановительные мероприятия в спорте	- Для чего нужны восстановительные мероприятия во время тренировочной работы?(чтобы сохранить высокую работоспособность спортсмена) - Какие гигиенические средства используются в качестве восстановления в процессе тренировки? (душ, ванны, баня, прогулки на свежем воздухе, рациональный режим дня) - Что такое спортивный массаж?
Тема 5. Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	- Каким образом должны укладываться гимнастические маты под снарядом? (ровно, не накладывая их друг на друга) -Как правильно надо приземляться во время соскока со снарядов? (надо приземляться мягко на носки, пружинисто приседая). - Что запрещается на занятиях гимнастикой? (выполнять без страховки сложные элементы и упражнения). -Какими должны быть ладони при выполнении упражнений на снарядах?(сухими) - Что должен сделать спортсмен, если он плохо себя почувствовал при выполнении упражнения?(перестать выполнять упражнение и сказать об это тренеру) - Можно выполнять упражнения на неисправном снаряде?(нельзя)
Тема 6 Профилактика травматизма в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при спортивных травмах и неотложных состояниях .	- Что нужно делать, если твой товарищ получил травму на тренировке?(сообщить тренеру) - Какие типичные травмы встречаются при занятиях гимнастикой? (ссадины, потертости и срывы мозолей) - С чего начинается любое занятие физической культурой (спортом)? (с разминки) - Что необходимо сделать при ушибе (наложить холод) - Что можно использовать в качестве холода при ушибе? (снег, лед, смоченный в холодной воде платок) - Что необходимо сделать при носовом кровотечении?

	(наложить холод на переносицу, голову опустить вниз) - Что необходимо сделать при капиллярном кровотечении?(обработать йодом)) -Что необходимо сделать при растяжении (наложить холод и тугую повязку) - Как нужно накладывать жгут при артериальном кровотечении? (выше раны) - Что является причин солнечного удар?(перегревание) - Что является первым симптомом обморожения?(побеление кожи) - В чем заключается первая помощь при переломе? (наложить шину) - Первая помощь при обморожении? (растереть обмороженное место рукой)
6. Сущность спортивной тренировки юных спортсменов	
Тема 1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки	- Что такое спортивная тренировка? (специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов) - Что является основным средством спортивной тренировки? (физические упражнения) - Какие методы используются на тренировке для овладения двигательным действием? (слово, показ и упражнение) - С помощью чего можно оценить физическую нагрузку? (измерив пульс)
Тема 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке	-В каких формах может осуществляться тренировочный процесс?(учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования, самостоятельные занятия) - В какой части занятия проводится разминка? (В начале занятия) - Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?(разминка, основная часть и заключительная часть) - Для чего проводится разминка? (подготовить организм спортсмена к основной нагрузке: разогреть мышцы, активизировать дыхание и кровообращение)) - Что значит «подготовить организм к нагрузке»? (включить в работу сердечно-сосудистую, дыхательную системы, разогреть мышцы) - Какие задачи решаются в основной части учебно-тренировочного занятия?(обучение правильному выполнению соревновательных упражнений - техническая подготовка, развитие двигательных качеств, обучение тактике ведения спортивной борьбы) - Какие задачи решаются в заключительной части учебно-тренировочного занятия?(снижение нагрузки, приведение организма спортсмена в относительно спокойное состояние) - Что такое спортивные соревнования?(соревнования среди спортсменов и команд по различным видам спорта, для выявления лучших) - С какой целью используются самостоятельные занятия в учебно-тренировочном процессе? (для устранения слабых

мест в физической подготовке)

7. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки

Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки

- Какие качества, кроме физической подготовки, необходимы спортсмену для достижения высоких результатов? (волевые)
 - Какие волевые качества необходимы спортсмену? (целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание).
 - Для чего спортсмену необходима психологическая подготовка? (для психологической подготовленности спортсмена)
 - Как называется ответ организма на экстремальные воздействия или на повышенную нагрузку? (стресс)

Тема 2. Виды подготовки спортсменов

- Что предполагает физическая подготовка спортсмена? (развитие физических качеств спортсмена)
 - Какие качества развивает гимнастика (акробатика)? (гибкость, сила, координация)
 Какое качество развивается в упражнениях на бревне? (равновесие)
 - Что такое физическая подготовленность? (уровень развития физических качеств человека)
 С помощью чего можно оценить уровень физической подготовленности спортсмена? (с помощью тестовых упражнений)
 - Перечислите основные физические качества человека (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость)
 - Что такое сила? (способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений)
 - Как называется прибор для измерения силы? (динамометр)
 - Что такое ловкость? (способность управлять своими движениями во времени и пространстве (равновесие, точность и др.), быстро овладевать новыми движениями во времени и пространстве).
 - Что такое гибкость? (способность выполнять движения с большой амплитудой)
 В каком возрасте лучше развивать гибкость? (в детском и юношеском)
 - Какие упражнения используются для развития гибкости? (упражнения с максимальной амплитудой)
 - Что такое выносливость? (способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление)
 - Что такое быстрота? (способность выполнять двигательные действия с максимальной скоростью)
 - Какая бывает физическая подготовка (общая и специальная)
 - На что направлена общая физическая подготовка? (на гармоничное физическое развитие спортсмена)
 - На что направлена специальная физическая подготовка? (на развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта)
 -- Что такое техническая подготовка? (владение спортсменом системой движений, соответствующей особенностям данного вида спорта).
 - Что такое тактическая подготовка (процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности)

8. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов

Тема 1. Закономерности развития спортивной формы. Особенности периодов спортивной тренировки.	- Сколько периодов выделяют в спортивной тренировке?(три) - Перечислите периоды спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный) - Чем обусловлена периодизация спортивной тренировки? (спортивная форма спортсмена не может оставаться на одном уровне в течение года, участием в соревнованиях) - Что такое «спортивная форма спортсмена»? (состояние спортсмена, в котором он может добиваться своих максимальных результатов) - В какой период тренировочного процесса спортсмен достигает пика своей спортивной формы? (соревновательный период) - Какие задачи решает переходный период в тренировочном процессе?(относительный отдых спортсмена, временное снижение спортивной формы)
9. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение	
Тема 1. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды	- Какова цель спортивных соревнований? (достижение максимальных результатов) - На каких соревнованиях осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсменов? (контрольных) -Для чего предназначены подготовительные соревнования? (для приобретения соревновательного опыта) -С какой целью проводятся показательные соревнования? (с целью популяризации вида спорта) - Что такое открытые соревнования?(соревнования, на которые приглашаются спортсмены или команды других коллективов) - Почему соревнования называются «личными»? (потому что в соревнованиях определяются места участников только в личном первенстве) -Среди кого определяют победители в командных соревнованиях?(среди участвующих команд) - Какие существуют соревнования по возрастным категориям участников?(детские, юниорские, для взрослых) -Какие существуют соревнования по масштабу?(районные, городские, региональные, всероссийские, Олимпийские) - Какие соревнования имеют самый высокий ранг? (Олимпийские игры) -Как называют спортсмена, занявшего 1-е место на соревнованиях? (чемпион) - Нужна ли разминка перед спортивными соревнованиями? (обязательна)
Тема 2. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований.	- Что включают в календарь спортивно-массовых мероприятий?(перечень соревнований, которые будут проводиться в годичном цикле) - Кто составляет календарь спортивно-массовых мероприятий? (организация, ответственная за проведение) - Какими документами регламентируются спортивные соревнования? (правилами соревнований по виду спорта, положением о соревнованиях) - Кто проводит спортивные соревнования? (главная судейская коллегия) -Кто входит в состав главной судейской коллегии? (главный судья, главный секретарь, судьи) - Какая медаль вручается за высшее спортивное

достижение? (Золотая) - Как называют спортсмена, одержавшего победу в соревнованиях? (Чемпион)

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): построение в колонну по одному, в одну шеренгу, в круг, расчёт по порядку, перестроения на месте, размыкания и смыкания, повороты.

Стойки. Основная, ноги врозь, ноги скрестно, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях.

Седы. Сед ноги вперед, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках. Различные сочетания движений

Положения рук: на пояс, вперёд, назад, вниз, вверх, в стороны, к плечам. Сочетание положений рук.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений

Движения ногами: поднимание из различных исходных положений, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой.

Полуприседы и приседы на двух и одной ноге. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Ходьба и ее разновидности: на месте, обычная по кругу, по прямой, «змейкой» по диагонали, с прямыми ногами, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с изменением направления, с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком приставными шагами, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Бег и его разновидности: по кругу, по прямой, приставными шагами, с высоким подниманием колена, с прямыми ногами, змейкой, с изменением направления.

Подскоки, прыжки: подскоки на месте, с продвижением на одной и двух ногах, вперёд, назад, в сторону, с одной ноги на другую, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

ОРУ: комплексы общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами на месте и в движении, под музыкальное сопровождение, для формирования правильной осанки.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами, по наклонной плоскости. Перелезание и подлезание через маты, различные гимнастические снаряды.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля

Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и опираясь ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Подвижные игры: «Быстро и аккуратно», «Ловцы и раки», «Совушка», «Вызов номеров» «Быстрые перекаты», «Бездомный заяц», «Пустое место» Музыкальные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, элементами акробатики и гимнастики. Элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30 м), средние (300-800 м), кросс, по пересечённой местности до 1 км. Прыжки на горку матов, в длину с места. Метание предметов (мячи, набивные мячи) на дальность и точность

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Обучение 1 -2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации.

Туризм. Пешие и лыжные прогулки

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, одна нога на рейке, с захватом или самозахватом – наклоны вперед, в сторону. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 секунд); мост (держат 20-40 секунд).

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук (держат 6-60 секунд); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, кружения по ходу и против часовой стрелки).

Акробатические упражнения. Группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком), стойка на руках, стойка на груди, переворот вперед на две ноги, переворот вперед и назад с одной ног

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в быстром темпе с переменной направленности (без предмета и с различными предметами в руках).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в

высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке), прыжки через скамейку (боком к скамейке).

Упражнения для развития координации движений. Жонглирование двумя, тремя мячами. Упражнения типа разминки с предметами (мячи, скакалки, обручи). Прыжки (с предметом) через вращающуюся длинную скакалку, пробегание по одиночке и парами под музыку (на определенное количество тактов).

Броски и ловля мяча, обруча, скакалки, булавы и других предметов на заданную высоту (2,3,4,5, 6 м) в стойке на носках, после серии поворотов; то же, но с утяжеленными предметами (два соединенных обруча, две ленты и т.д.) ; то же, но бросок с закрытыми глазами, ловля с открытыми; переброска одного или двух предметов в группе при различном построении.

Выполнение небольших учебных комбинаций с предметом и без предмета (без музыки и под музыку).

Функциональная подготовка . Бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут.

Техническая подготовка.

Упражнения без предмета			
Прыжки	Равновесия	Повороты	Волны
прыжок шагом	равновесие в пассе	пассе - 360°	с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 180°
прыжок шагом толчком двумя	в пассе наклон туловища вперед	нога горизонтально вперед - 360°	с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 180°
подбивной прыжок касаясь	свободная нога в горизонтальном положении	«казак» - нога вперед 360°	с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 180°
подбивной прыжок в кольцо	свободная нога вперед в шпагат с помощью	«арабеск» - нога назад 360°	с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 180°
«казак»	свободная нога в сторону в горизонтальном положении	«аттитюд» - 360°	с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°
кольцо одной ногой	свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью	в кольцо - 360°	с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью
«ножницы» вперед	свободная нога назад - «арабеск»	«фуэтэ» - 360°	с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью
«ножницы» вперед с согнутыми во время поворота ногами	задний шпагат с помощью		наклон туловища назад, ниже горизонтали
прыжок со сменой ног назад	кольцо с помощью		наклон туловища назад, ниже горизонтали на колени
фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°)	«аттитюд»		наклон туловища назад, лежа на полу

фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°), в подбивной касаясь	переднее равновесие в горизонтальном положении			
подбивные прыжки «кабриоль»	«казак» вперед			
вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (180°)				
вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (360°)				
вертикальный прыжок с поворотом на 360°				
Упражнения с предметом.				
Мяч	Скакалка	Обруч	Лента	Булава
махи во всех направлениях, круги большие и средние	качания, махи: двумя руками,	махи одной и двумя руками во всех направлениях	махи	махи,
передача около шеи и туловища	круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках	круги одной и двумя руками вверх и вниз	круги,	круги
отбивы однократные и многократные	скакалка сложена вдвое один конец скакалки в одной руке, середина в другой вращение скакалкой: вперед и назад	вращения правой и левой руками (вперед и назад)	восьмерки	постукивания
отбивы со сменой ритма	один конец скакалки в одной руке, середина в другой вращение скакалкой: скрестно вперед и назад	вращения на шее	змейки	«мельницы»
отбивы разными частями тела	двойное вращение вперед и назад	вращения вокруг туловища (талии)	спирали	вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)
броски и ловля низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо	перекаты по полу в различных направлениях с вращением	бумеранги	
броски и ловля средние (до 2	броски и ловли скакалкой: одной	броски и ловля одной рукой вверх,	передачи	

метров) двумя и одной рукой	рукой одной рукой прямую скакалку	после маха, после круга		
броски ловля высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками	броски и ловли скакалкой: двумя руками из основного хвата	броски одной рукой вперед		
перекаты: по полу, по рукам, по телу, по одной руке, по спине	обвивание и развивание вокруг тела	броски двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		
	«винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости	вертушки однократные и многократные одной рукой		
	передача около отдельных частей тела	проход через обруч на месте и после обратного ката		
	«мельницы»: в лицевой плоскости поперечная, горизонтальная	передача из одной руки в другую (в различных положениях)		

Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Бег и его разновидности: по кругу, по прямой, приставными шагами, с высоким подниманием колена, с прямыми ногами, змейкой, с изменением направления.

Подскоки, прыжки: подскоки на месте, с продвижением на одной и двух ногах, вперёд, назад, в сторону, с одной ноги на другую, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

ОРУ: комплексы общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами на месте и в движении, под музыкальное сопровождение, для формирования правильной осанки.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Лазанье по канату. Полоса препятствий. Перелезание и подлезание через маты, различные гимнастические снаряды.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля.

Акробатические упражнения. Два кувырка подряд, длинный кувырок, стойка на руках.

Упражнения на гимнастической скамейке: Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног,

круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Эстафеты с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, элементами акробатики и гимнастики. Элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30 м), средние (300-800 м), кросс, по пересечённой местности до 1 км. Прыжки на горку матов, в длину с места. Метание предметов (мячи, набивные мячи) на дальность и точность

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Обучение 1 -2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации.

Туризм. Пешие и лыжные прогулки

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Поднимание ноги, растягивание слабый резиновый амортизатор.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве. Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на рейке гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами); из стойки на носках - бросок предмета на расстояние 4-6 м, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках (на носке одной) – держать 4 сек. (постепенно усложнять дополнительными движениями предметом).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – вставание на носки (на время: за 10 секунд – 15 раз; повторить серию 3-4 раза с интервалом для отдыха 1-3 минуты); то же в стойке носки вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 секунд), пружинный бег (20-45 секунд). Приседание с отягощениями, с соупражняющейся, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, количество подходов 3-4 , темп быстрый, отдых 1 минута).

.Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек (на прямых ногах).

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, количество серий 5-6, интервал отдыха между сериями 1 минута).

Упражнения для развития координации движений. Броски и ловля мяча, обруча, скакалки, булавы и других предметов на заданную высоту (2,3,4,5, 6 м) в стойке на носках, после серии поворотов; то же, но с утяжеленными предметами (два соединенных обруча, две ленты и

т.д.) ; то же, но бросок с закрытыми глазами, ловля с открытыми; переброска одного или двух предметов в группе при различном построении.

. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.)

Функциональная подготовка . Бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Техническая подготовка.

Упражнения без предмета			
Прыжки	Равновесия	Повороты	Волны
прыжок шагом с поворота туловища в полете 180°	свободная нога в сторону в горизонтальном положении	поворот на 360° нога вперед постепенное сгибание опорной ноги на 360° шпагат вперед или в сторону с помощью	с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 360°
«ножницы» со сменой ног назад в кольцо	свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью	туловище в горизонтальном «аттитюд» - 360° положении 360°	с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360°
вертикальный прыжок с поворотом на 360°	свободная нога назад - «арабеск»	«фуэтэ» двойной 720° в пассе	с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360°
	задний шпагат с помощью		с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°
	кольцо с помощью		с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью - 180°
	«аттитюд»		с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлян» 180°
	переднее равновесие в горизонтальном положении		с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью
	«казак» вперед		наклон туловища вперед, нога в шпагат
	«казак» с постепенным сгибанием опорной ноги		наклон туловища назад, нога в шпагат
	на колене, нога вперед горизонтально или с помощью		«вертолет» вперед
	на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью		опора на предплечьях, ноги параллельно полу
			волна с переходом через

			пальцы от пола	
			волна с переходом через пальцы к полу	
Упражнения с предметом.				
Мяч	Скакалка	Обруч	Лента	Булавы
мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	свободный пережат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	змейки (4-5 гребней)	серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности
мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела	скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку в - броски и ловля г - броски одного конца (эшапе) д - вращения скакалки е - работа со скакалкой:	длинный свободный пережат по телу во время поворота без трудности	спирали (4-5 колец)	серия мельниц (минимум 2) во время трудности
серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде	покачивания	пережат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки броски, броски бумерангом	мельница во время поворота без трудности, с трудностью
ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива	круговые вращения	вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	эшапе	бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности
длинный пережат по 3 -м частям тела по передней стороне на полу	движения в виде 8-ки	свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	маленькие или средние броски из-за спины
серия пережатов по различным частям	вуалеобразные движения	бросок обруча с вращением вокруг		бросок одной булавы,

тела без трудности		горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности		передача другой под ногами без трудности
свободный пережат по телу во время поворота без трудности	последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	бросок обруча стопой во время трудности или без		асимметричные движения булавы без трудности
движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед, назад	один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без		пережаты по различным частям тела без трудности
работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудностью тела или без	прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад	серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч		работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности
средние и высокие броски с различными способами ловли	серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед, назад	работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела		работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью
	серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	передача обруча под ногами во время трудности прыжка		
	«эшапе» во время трудности равновесий			

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30 м), средние (300-800 м), кросс, по пересечённой местности до 1 км. Прыжки на горку матов, в длину с места. Метание предметов (мячи, набивные мячи) на дальность и точность

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Обучение 1 -2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации.

Туризм. Пешие и лыжные прогулки

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, одна нога на рейке, с захватом или самозахватом – наклоны вперед, в сторону. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 секунд); мост (держат 20-40 секунд). Поднимание ноги, растягивание слабый резиновый амортизатор.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук (держат 6-60 секунд); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, кружения по ходу и против часовой стрелки).

Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на рейке гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами); из стойки на носках - бросок предмета на расстояние 4-6 м, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках (на носке одной) – держать 4 сек. (постепенно усложнять дополнительными движениями предметом).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.); чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в быстром темпе с переменной направленности (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – вставание на носки (на время: за 10 секунд – 15 раз; повторить серию 3-4 раза с интервалом для отдыха 1-3 минуты); то же в стойке носки вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 секунд), пружинный бег (20-45 секунд). Приседание с отягощениями, с соупражняющейся, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, количество подходов 3-4, темп быстрый, отдых 1 минута).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в

высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке), прыжки через скамейку (боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек (на прямых ногах).

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, количество серий 5-6, интервал отдыха между сериями 1 минута).

Упражнения для развития координации движений. Жонглирование двумя, тремя мячами. Упражнения типа разминки с предметами (мячи, скакалки, обручи). Прыжки (с предметом) через вращающуюся длинную скакалку, пробегание по одиночке и парами под музыку (на определенное количество тактов).

Броски и ловля мяча, обруча, скакалки, булавы и других предметов на заданную высоту (2,3,4,5, 6 м) в стойке на носках, после серии поворотов; то же, но с утяжеленными предметами (два соединенных обруча, две ленты и т.д.) ; то же, но бросок с закрытыми глазами, ловля с открытыми; переброска одного или двух предметов в группе при различном построении.

Выполнение небольших учебных комбинаций с предметом и без предмета (без музыки и под музыку). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.)

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Техническая подготовка.

Упражнения без предмета			
Прыжки	Равновесия	Повороты	Волны (наклоны)
шагом в кольцо с наклоном туловища назад	«турляны» 180° нога горизонтально - вперед, в сторону, назад	«казак» вперед (в сторону) 720°	нога назад в кольцо без помощи 180° «турляны
шагом с наклоном назад, толчком 2-х ног	«турляны» 180° нога в захват - вперед, в сторону	шпагат вперед или в сторону с помощью 720°	круг ногой с «турляном» 180° с помощью
шагом с наклоном туловища назад	«турляны» 180° нога в захват назад; «турляны» 180° нога в кольцо; «турляны» нога в кольцо без помощи	шпагат без помощи 720° (вперед или в сторону)	нога в сторону (с помощью) туловище горизонтально «турляны» 360°
шагом в кольцо, толчком 2 ногами	задний шпагат без помощи; равновесие в кольцо без помощи	нога горизонтально в арабеске или аттитюде 720°	нога в сторону (без помощи) туловище горизонтально «турляны» 180°
шагом со сменой согнутой ногой в кольцо	боковой шпагат	шпагат назад с помощью или кольцо с помощью 720°	круг ногой без помощи

шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища назад	переднее равновесие в шпагат	шпагат или кольцо назад без помощи 360°	нога назад с помощью, туловище горизонтально «турлянь»
шагом со сменой прямыми ногами	«турлянь» 180° «турлянь» 360	шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360° и 720°	нога назад без помощи «турлянь» 180°
шагом со сменой в кольцо	«турлянь» 180° в горизонтальном положении	на 360° боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи	«турлянь» с наклоном туловища вперед 360°
шагом со сменой с наклоном туловища назад	нога вверх с помощью, (в сторону, назад) постепенное сгибание опорной ноги		«турлянь» с вращением, вокруг вертикальной оси 360°
«жете ан турнан»: с наклоном туловища назад, подбивным, с наклоном назад, с подбивным в кольцо	на колене в кольцо без помощи		подъём с пола с поворотом на 180°
перекидной в шпагат: в кольцо, в шпагат			из положения стоя «турлянь» в переднем шпагате на 180°
«щука», ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног 2.			из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной

Упражнения с предметом.

Мяч

Специфические группы:

броски и ловля

отбивы

свободные перекаты по телу или полу

работа предмета: выкрут; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки

движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)

Использование предмета. Мастерство, (общие требования для всех предметов) мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела тоже, что и № 3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания

ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива

серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без

активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без

отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук

тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности

длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела

серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью

длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка

длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без

длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности

движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без

работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук

Скакалка

Специфические группы:

скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку

скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку

броски и ловля

броски одного конца (эшапе)

вращения скакалки

работа скакалкой:

покачивания

круговые вращения

движения в виде 8-ки

вуалеобразные движения

Мастерство (общее требование для всех предметов) - броски и ловли:

без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой

последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами

прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед

прыжки с 2-ным вращением скакалки назад

прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед

прыжки через вдвое сложенную скакалку назад

серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед

серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад

«эшапе» во время трудности равновесий

прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)

эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности

эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку

вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец

Обруч
специфические группы: перекаты по телу, по полу вращения: вокруг кисти рук или другой части тела; вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу броски и ловли проходы через обруч элементы над обручем работа обручем: покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки мастерство (общие требования для всех предметов) длинный свободный перекат во время полета прыжка свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности бросок обруча стопой во время трудности или без один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без) отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси) бросок стопой во время изменения движения или вращения тела отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне
Булавы
Специфические группы: небольшие круги мельницы броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих) постукивания работа с предметом: взмахи, покачивания, круговые движения рук; взмахи, покачивания, круговые движения предметом движения в виде восьмерки асимметричные движения использование предмета (мастерство, общие требования для всех предметов) серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум-2) без трудности серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без) мельницы во время поворота (с трудностью или без) бросок с вращением 1 -ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности) асимметричные броски, выполненные с трудностью тела маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности асимметрия во время трудности тела перекаты по разным частям тела небольшие броски , манипуляции разными частями тела

передача булав под ногами во время трудности прыжка
Лента
Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей) Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью) последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела работа различными частями тела, кроме кистей и рук отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты, ловля с трудностью или без 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля или 1 серия во время движения тела или трудности тела

Хореографическая подготовка

(входит в раздел технической подготовки)

Хореография в художественной гимнастике является средством специализированной подготовки гимнасток высокого класса, помогающем сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются: «выворотность»; гибкость; силовые способности; координация движений; вестибулярная устойчивость; формируются базовые навыки отталкивания, приземления, динамической осинки, вращения на опоре; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографические элементы по этапам подготовки

Название упражнения	НП	УТ	ССМ-ВСМ
<i>Экзерсис у опоры</i>			
Постановка корпуса	+	-	-
Позиции ног	+	-	-
Позиции рук	+	-	-
Батман тандю	+	+	+
Препарасьон	+	+	+
Плие	+	+	+
Пассэ пар тэр	-	+	+

Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
Батман тандю жэтэ	+	+	+
Батман ффраппе	-	+	+
Ролевэ	+	+	+
Батман фондю	-	+	+
Батман ролевэ лян	-	+	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
Батман сутеню	-	+	+
Гран батман жэтэ	+	+	+
Батман девлэппэ	+	+	+
Перегибы корпуса	-	+	+
<i>Экзерсис на середине зала</i>			
Пор де бра	-	+	+
Позы классического танца			
Круазе	-	+	+
Эффасе	-	+	+
Экартэ	-	+	+
Арабеск	-	+	+
Аттитюд	-	+	+
Темп лие	-	+	+
Ролеве	-	+	+
<i>Прыжки</i>			
Там левэ сотэ	+	+	+
Шажман дэ пье	-	+	+
Па эшапэ	-	+	+
Па ассамбле	-	+	+
Па жэтэ	-	+	+
Па балансэ	-	-	+
Сиссон сямплэ	-	-	+
Сиссон томбэ	-	-	+
Гран шажман дэ пье	-	+	+
<i>Вращения</i>			
препарасьон ан дэор	3 г.о.	+	+
препарасьон ан дэдан	3 г.о.	+	+
<i>Экзерсис на середине</i>			
Плие	-	+	+
Батман тандю	-	+	+
Батман тандю жэтэ	-	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
Батман фондю	-	+	+
Батман ффраппе	-	+	+

Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
Батман девлѣпшэ	-	+	+
Гран батман жэтэ	-	+	+
Адажио	-	+	+
Аллегро	-	+	+
Растяжки: у опоры, на полу самостоятельно, на полу с помощью преподавателя		+	+
Прыжки (аллегро). Трамплинный прыжок.		+	+
Туры, повороты: переступание на 360° (изучение на 90°, 180°); скрестный поворот (сутеню) - 360°. на одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).		+	+
Танцевальные вариации: приставной шаг (вперед, в сторону, назад); шаг галопа; шаг польки; вальсовый шаг (вперед, в сторону - баянсэ); бег на полупальцах; вальсовый шаг с поворотом (изучение); на 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов); на 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов); - характерная (включение характерного, народного, историко-бытового танца).		+	+

Тактическая подготовка для всех этапов.

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

Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

Подбор костюма гимнастки, прически, грима, предмета и пр..

Рациональное распределение сил по ходу соревнований 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.

Психологическая подготовка для всех этапов

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
 - Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
 - Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
 - Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
 - Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
 - Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
- Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:
- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
 - изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
 - изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
 - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
 - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка должна способствовать осмыслению спортсменами сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений и процессов, оказывать влияние на развитие их интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке обучающихся на всех этапах спортивной подготовки - Приложение №2.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта РФ 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»

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации Программы в организации имеются материально-технические условия: спортивные залы здания спортивной школы (гимнастический, хореографический, тренажерный) и спортивные залы по адресам, прошедшим лицензионную экспертизу на право осуществления тренировочной деятельности, имеющим санитарно-эпидемиологическое заключение и заключение пожарного контроля (надзора), на основании договоров безвозмездного пользования (аренды), в которых имеется необходимое оборудование и инвентарь. Везде имеются раздевалки, санитарные комнаты, душевые. В учреждении имеется лицензированный медицинский кабинет.

Организация обеспечивает:

- организацию систематического медицинского контроля обучающихся;
- обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в Таблицах №8, №9, а также спортивной экипировкой, представленной в Таблице №10.

Таблица №8

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на тренир. спорт. зал	10
2.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на тренир. спорт. зал	10
3.	Видеокамера	штук	на тренир. спорт. зал	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на тренир. спорт. зал	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	на тренир. спорт. зал	1
6.	Доска информационная	штук	на тренир. спорт. зал	1
7.	Зеркало (12х2м)	штук	на тренир. спорт. зал	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	на тренир. спорт. зал	3
9.	Канат для лазания	штук	на тренир. спорт. зал	1

10.	Ковер гимнастический (13х13м)	штук	на тренир. спорт. зал	1
11.	Ковер гимнастический (пружинный) (для лиц мужского пола)	штук	на тренир. спорт. зал	1
12.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики (для лиц женского пола)	штук	на тренир. спорт. зал	1
13.	Помост гимнастический пружинный (для лиц мужского пола)	штук	на тренир. спорт. зал	1
14.	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на тренир. спорт. зал	3
15.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (13X13)	комплект	на тренир. спорт. зал	3
16.	Кольца гимнастические	пар	на тренир. спорт. зал	12
17.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренир. спорт. зал	12
18.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренир. спорт. зал	2
19.	Мат гимнастический	штук	на тренир. спорт. зал	10
20.	Мат поролоновый	штук	на тренир. спорт. зал	20
21.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук	на тренир. спорт. зал	1
22.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренир. спорт. зал	12
23.	Мяч набивной (медицинбол)(от1 до 5кг)	комплект	на тренир. спорт. зал	1
24.	Насос универсальный	штук	на тренир. спорт. зал	1
25.	Обруч гимнастический	штук	на тренир. спорт. зал	12
26.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	на тренир. спорт. зал	12
27. Пао	Палочка для ленты	штук	на тренир. спорт. зал	12
28.	Пианино	штук	на тренир. спорт. зал	1
29.	Пылесос бытовой	штук	на тренир. спорт. зал	1

30.	Подушка балансировочная	штук	на тренир. спорт. зал	10
31.	Рулетка металлическая 20м	штук	на тренир. спорт. зал	1
32.	Секундомер	штук	на тренир. спорт. зал	2
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренир. спорт. зал	12
34.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренир. спорт. зал	5
35.	Станок хореографический	комплект	на тренир. спорт. зал	1
36.	Стенка гимнастическая	штук	на тренир. спорт. зал	12

Таблица №9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единиц а измере ния	Расчетн ая единиц а	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТСС		ССМ		ВСМ	
				кол- во	срок эксп луат ации (лет)	коли честв о	срок эксп луат ации (мес цев)	количе ство	срок эксп луат ации (мес)	количе ство	срок эксп луат ации (мес)
1.	Булава гимнастическая (жен.)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	12	2	12	3	12
2.	Булава гимнастическая (муж.)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	24	1	12	2	12
3.	Катушка для лент	штук	на обучаю щегося	-	-	1	24	1	12	1	12
4.	Кольца гимнастические (муж.)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Лента двойная сшивная (утяжеленная)	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1

	лента)										
6.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	12	1	12
7.	Ленты для худ. гимнастики (разных цветов)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	12	4	12	4	12
8.	Мяч для худ. гимнастики (разных цветов)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	2	12	3	12
9.	Обмотка для предметов	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Обруч гимнастический	штук	на обучаю щегося	-	-	2	12	4	12	6	12
11.	Палка гимнастическая (для муж.)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	2	12	3	12
12.	Палочка для ленты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	2	12	2	12
13.	Резина для растяжки	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучаю щегося	-	-	2	12	4	12	4	12
15.	Утяжелители (300,500 гр)	компле кт	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для булав (муж.)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для булав (жен)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	24	1	12	1	12
18.	Чехол для колец	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для костюма	штук	на обучаю	-	-	1	24	1	12	1	12

			щегося								
20.	Чехол для мяча	штук	на обучаю щегося	-	-	1	24	1	12	1	12
21.	Чехол для обруча	штук	на обучаю щегося	-	-	1	24	1	12	1	12
22.	Чехол для палочки для ленты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
23.	Чехол для скакалки	штук	на обучаю щегося	-	-	1	24	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единиц а измерения	Расчетн ая единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТСС		ССМ		ВСМ	
				кол- во	срок эксплуат ации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины групповое упр.)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивид. программа)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Костюм спортивный	штук	на обучаю	-	-	1	2	1	1	1	1

	тренировочный		щегося								
5.	Купальник (жен.)	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	-	-	-	-
6.	Куртка утепленная	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Майка (муж.)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучаю щегося	-	-	12	1	24	1	24	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Трико (шорты спортивные)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12	Чешки гимнастические	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Штат организации укомплектован педагогическими работниками для реализации программы.

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

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться концертмейстеры, звукорежиссеры, хореографы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Минтруда России от 24. 12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом Минтруда России от 28. 03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической

культуры и спорта», утвержденным Приказом Минтруда России от 21. 04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или единым квалификационным справочником должностных 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).

При необходимости работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку. Повышение квалификации осуществляется в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом.

Повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью: для лиц, осуществляющих спортивную подготовку и для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций, методистов, концертмейстеров и иных педагогических работников - не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной художественной гимнастике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 22.12.2022 № 1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;

14. Правила вида спорта «Художественная гимнастика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2018 № 1068 (с изменениями от 22.12.2020 №956 и др.).

Учебно-методическая литература

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.
2. Аркаев Я., Кузьмина Н.И «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989. – с.289
3. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика: Учебная программа. – М.: ФиС, 2000.- с.420
4. Боброва Г. Искусство грации, Ленинград, 1986.- с. 329
5. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2009
6. Бутчер А. Практическое руководство по достижению мастерства. – М.: ФиС, 2009.
7. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата.– М.: ФиС, 2005 .- 167 с.
8. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2003. – 267 с.
9. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С. , Медведева Е.Н. , Терехина Р.Н. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития, посвященная 80-летию художественной гимнастики и 80-летию кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта, 2015. -230 с.

10. Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Верхозина Л.Г., Заикина Л.А. – М, 2013. -258 с.
11. Говорова М.А Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ.гимнастики 2001. – 198 с.
12. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007.- 378 с.
13. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. Учебник. –М.: Академия, 2010. – 448 с.
14. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Советский спорт, 2009.- 147 с.
15. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной гимнастике. –М.: Советский спорт, 2014. - 264с.
16. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 276 с.
17. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984.- 199 с.
18. Методика проведения занятий по художественной гимнастике. СПбГУ, 2010. — 122 с.
19. Нестерова Т.В. Совершенствование системы многолетней подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике. – К.: Изд-во КГИФК, 2005. -155 с.
20. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК, 1991. – 340 с.

Список литературы для родителей обучающихся

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / ГеркеТорстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. – 240 с.
4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.
6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. – М.: Альпина, 2017.
7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.
2. Примерная программа спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» Под общей редакцией Р.Н.Терехиной, Москва, 2016. – 264 с.
3. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под ред. И.А.Винер. – М.: Просвещение, 2011. – 303 с.
4. Ромашин О.В. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2009.- 260 с.
5. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989. – 290 с.
6. Сосина Б.Ю., НетоляБ.А.Коллекция забавных гимнастических упражнений. Методические рекомендации. – М.: Олимпийская литература , 2014. - 432с.
7. Филимонов В.И. Педагогические основы обучения и тренировки. – Москва, 2000. – 329 с.

8. Художественная гимнастика. Под ред. Карпенко Л.А. – Москва, 2003.-309 с.
9. Шипилина И. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004. - 387 с
10. Якимович В.С. Культура в мире спорта. – М.: Советский спорт, 2009. – 401 с.
11. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74274.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
12. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: СибГУФК, 2015. – 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65029.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
13. Диско, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб.пособие / Е.Н. Диско, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 250 с. Текст: электронный. - URL: <https://znaniyum.com/catalog/product/1020238> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.
14. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Спорт, 2019. – 464 с.
15. Козлов, А.А. Критерии прогноза реализации функциональных возможностей в профессиональном боксе [Текст] / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова //Теория и практика физ. культуры.–2016.– № 6. – С. 66-67.
16. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с. Текст: электронный. - URL: <https://znaniyum.com/catalog/product/1868793> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.
17. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.
18. Смоленцева, В.Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов: монография / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2021. — 122 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
19. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2020. — 116 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109708.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
20. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. –М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.
21. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

Перечень интернет-ресурсов

Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Олимпийских Игр по виду спорта.

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация ВФХГ художественной гимнастики России. Режим доступа: <http://www.vfgr.ru>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. Сайт <https://fcpsr.ru> (Федеральный центр подготовки спортивного резерва)

6. Центр гимнастики И.А Винер <http://centerviner.com>
7. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
8. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
9. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
10. Правительства Орловской области <https://orel-region.ru/index.php>
11. БУ ОО ЦСП <https://shvsm-orel.orl.sportsng.ru>
12. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: [/https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)
13. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10 (12 групповые)	5 (5 групповые)		2 (5 групповые)		1 (5 групповые)
		Для женщин					
1.	Общая физическая подготовка	94-125	125-171	62-73	73-93	31-37	25-33
2.	Специальная физическая подготовка	49-62	62-83	138-160	160- 207	136-164	175-235
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7-9	9-12	25-29	29-37	73-87	100-133
4.	Техническая подготовка	70-94	94-125	343-400	400-515	676-811	811-1081
5.	Тактическая подготовка	1-1	1-1	3-4	4-8	3-10	5-10
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	10-10	10-10	20-12	10-8

7.	Психологическая подготовка	2-2	2-3	6-8	8-10	8-15	10-15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-3	6-8	8-10	10-12	12-16
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	10-13	10-15
10.	Судейская практика	-	-	-	-	10-12	15-18
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3-5	5-6	10-10	10-10	30-30	30-50
12.	Восстановительные мероприятия	4-5	5-8	21-26	26-36	33-45	45-50
Для мужчин							
1.	Общая физическая подготовка	94-125	125-171	81-95	95-122	73--87	87-116
2.	Специальная физическая подготовка	49-65	65-83	156-182	160-234	218-262	262-350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7-9	9-12	25-29	36-37	52-62	62-83
4.	Техническая подготовка	70-95	95-125	306-357	371-459	573-688	688-916
5.	Тактическая подготовка	1-1	1-1	3-4	4-8	3-10	10-18
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	10-10	10-10	20-15	15-12
7.	Психологическая подготовка	2-2	2-3	6-8	8-10	8-12	12-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-3	6-7	8-8	10-15	15-20
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	10-12	12-16
10.	Судейская практика	-	-	-	-	10-13	13-17
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3-5	5-6	10-10	13-18	30-30	30-30

12.	Восстановительные мероприятия	4-5	5-8	21-26	23-30	33-42	42-66
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной

	физической культуры			деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	деятельности, самоанализ обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

деятельности				
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"**

Подписан: БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"
DN: C=RU, S=Орловская область, STREET="ул. Герцена, д. 15", L=город Орёл, Т=Директор, О="БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ""", OGRN=1035754000831, SNILS=07368839919, ИНН ЮЛ=5753032280, ИНН=572000041104, E=gomaadonev@ya.ru, G=Вячеслав Александрович, SN=Новиков, CN="БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.09.10 15:38:15+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.0