**Комитет по физической культуре, спорту и туризму администрации**

**г.Новокузнецка**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису»**

*654063, г. Новокузнецк, ул. Карла Маркса, 2б, тел. 8(3843)73-09-02, 73-09-03*

Принята решением УТВЕРЖДАЮ

Педагогического совета МАУДО Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«СШ им. А.Г. Смолянинова» МАУДО «СШ им.А.Г. Смолянинова»

Протокол №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Култаев

(подпись) (инициалы, фамилия)

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

№ приказа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта**

**«Художественная гимнастика»**

**Разработана в соответствии с: проектами примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки; федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 984)**

**Возраст**: 6-18лет

**Срок реализации:** 10 лет и более

**Cоставители:**

**Семенова Надежда Сергеевна** – заместитель

директора по учебно-спортивной работе

**Рудофилова Екатерина Александровна** - тренер-

преподаватель

г. Новокузнецк 2023г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Общие положения. 4

2.Цели программы 4

3.Задачи программы. 4-5

4.Особенности вида спорта и спортивных дисциплин 5-6

5.Структура системы многолетней подготовки. 6-7

6.Характеристика дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки. 7

7.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы 7-8

лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.

8.Объем дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки. 8

9.Основные формы учебно-тренировочного процесса. 9

10.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополни-

тельной образовательной программы. 9 -учебно-тренировочные мероприятия 9-10

-объем соревновательной деятельности 11

11.Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий

В структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной 11-13

подготовки

12.Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки 13-14

13. Примерный годовой учебный план спортивной подготовки для групп

начальной подготовки 1 года обучения 14

14. Примерный годовой учебный план спортивной подготовки для групп

начальной подготовки 2 года обучения 15

15. Примерный годовой учебный план спортивной подготовки для

учебно-тренировочных групп 1- 2 годов обучения 16

16. Примерный годовой учебный план спортивной подготовки для

учебно-тренировочных групп 3 года обучения 17

17. Примерный годовой учебный план спортивной подготовки для

учебно-тренировочных групп 4 года обучения 18

18. Примерный годовой учебный план спортивной подготовки для

учебно-тренировочных групп 5 года обучения 19

19.Примерный годовой учебный план спортивной подготовки для

групп совершенствования спортивного мастерства 20

20. Календарный план воспитательной работы 20-23

21.Планы мероприятий, направленных на предотвращения допинга 24

22.Примерный план антидопинговых мероприятий 25

23.Планы применения восстановительных средств 26-27

24.Система контроля 28-32

25.Нормативы общефизической и специально физической подготовки

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 33-38

26. Нормативы общефизической и специально физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап

спортивной специализации) 38-45

27.Нормативы общефизической и специально физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного

мастерства 46-54

28.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для

прохождения спортивной подготовки 55-57

29.Обеспечение спортивной экипировкой 58-60

30.Требования к кадровому и материально-техническому условиям

реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям 60-61

31.Информационное обеспечение программы 62-64

32.Перечень интернет-ресурсов 65

1. **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «\_художественная гимнастика» (далее – Программа)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке художественная гимнастика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.22г. № 984 (далее – ФССП), с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла учебно-тренировочного процесса и построение учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ (СС)), этапе совершенствованияспортивного мастерства (далее – ССМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов  
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортсменов для сборной команды Кемеровской области-Кузбасса, членов сборной команды России.

**Задачи** подразделяются на группы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Обучающие** (предметные) – знания, умения, навыки. Что узнает, в чем разберется, какие представления получит, чем овладеет, чему научиться обучающийся, освоив программу | **Предметные** –теоретические знания, практические навыки и умения | **Аттестация/контроль –** зачет, практическая работа,контрольно-тестовые упражнения, выполнение аттестационных упражнений, достижения в соревновательной деятельности,показатели технико-тактической подготовки |
| **Воспитательные (личностные)**  Способность к саморазвитию и самоопределению, мотивация достижений, ценностные ориентиры ,навыки рефлексии, уровень притязаний, самооценка, волевые и нравственные качества, социальные навыки, культура и гражданские патриотические качества | **Личностные-**уровень самооценки, мотивация обучения, ценности, уровень культуры, волевые и гражданские патриотические, социальные качества личности, организованность, ответственность, следование правилам и требованиям | **Диагностика–**анкетирование, тестирование,экспертнаяоценка,наблюдение, беседа, опрос |
| **Развивающие**(метапредметные)  Универсальные учебные действия; способы деятельности, применяемые в рамках образовательного процесса; коммуникативные навыки, совокупность универсальных учебных действий, которые обеспечивают учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Указывать на развитие ключевых компетенций, на которых будет делаться упор при обучении | **Метапредметные –** уровень развития познавательных процессов (воспитание, внимание, память, мышление, воображение), навыки, перенос навыков, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач, развитие физических способностей и коммуникативных навыков. | **Аттестация/контроль–**контрольные тестовые упражнения, участие в соревновательной деятельности, контрольные задания, учебные спарринги, игры  Диагностика\_ анкетирование,наблюдение, мониторинг. |

**Особенности вида спорта и спортивных дисциплин**

Художественная гимнастика ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

**Программа соревнований включает следующие виды**:

Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений(обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30". Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.

Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе - с разными типами предметов (10 булав; 3 мяча, 2 ленты).Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30". Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта художественная гимнастика учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

**Структура системы многолетней подготовки**лиц, занимающихся художественной гимнастикой в МАУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП). В этапе НП выделают два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям художественной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются учебно-тренировочные группы (УТГ). В учебно-тренировочном этапе (СС) выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта художественная гимнастика.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Кемеровской области и Российской Федерации.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**СРОКИ**

**РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ**

**ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУВ ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки**  **(лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**  **(лет)** | | **Наполняемость**  **(человек)** |
|  |  | **Девочки** | **Мальчики** |  |
| **Для спортивной дисциплины индивидуальная программа** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | **2 - 3** | **6** | **6** | **12** |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **4 - 5** | **8** | **8** | **5** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **не ограничивается** | **12** | **13** | **2** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **не ограничивается** | **14** | **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** | **6** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **не ограничивается** | **12** | **13** | **6** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **не ограничивается** | **14** | **15** | **6** |

**ОБЪЕМ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

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

**-** учебно-тренировочные занятия;

- учено-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования

- иные формы обучения

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)**  **(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** | | | |
|  |  | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | |
| **1.1.** | **Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям** | **-** | **-** | **21** | **21** |
| **1.2.** | **Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам 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 Российской Федерации** | **-** | **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 двух учебно-тренировочных мероприятий в год** | | **-** | **-** |
| **2.5.** | **Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия** | **-** | **До 60 суток** | | |

**ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **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** |  |  |
| **Для женщин** | | | | | | |
| **Контрольные** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **Отборочные** | **1** | **2** | **2** | **3** | **4** | **4** |
| **Основные** | **1** | **2** | **3** | **4** | **6** | **8** |
| **Для мужчин** | | | | | | |
| **Контрольные** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **3** |
| **Отборочные** | **-** | **-** | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **Основные** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

**СООТНОШЕНИЕ**

**ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды спортивной подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
|  |  | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **Для женщин** | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка (%)** | **35 - 45** | **6 - 10** | **2 - 4** | **1 - 2** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка (%)** | **16 - 24** | **18 - 26** | **10 - 16** | **10 - 16** |
| **3.** | **Участие в спортивных соревнованиях (%)** | **2 - 4** | **3 - 7** | **6 - 10** | **7 - 11** |
| **4.** | **Техническая подготовка (%)** | **25 - 35** | **50 - 60** | **59 - 69** | **61 - 71** |
| **5.** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | **2 - 4** | **2 - 4** | **2 - 4** | **2 - 4** |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика (%)** | **-** | **-** | **1 - 2** | **1 - 2** |
| **7.** | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)** | **3 - 5** | **6 - 8** | **7 - 9** | **7 - 9** |
| **Для мужчин** | | | | | |
| **1.** | **Общая физическая подготовка (%)** | **35 - 45** | **10 - 16** | **6 - 10** | **6 - 8** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка (%)** | **17 - 23** | **18 - 26** | **16 - 24** | **16 - 24** |
| **3.** | **Участие в спортивных соревнованиях (%)** | **2 - 4** | **4 - 6** | **4 - 6** | **5 - 7** |
| **4.** | **Техническая подготовка (%)** | **25 - 35** | **45 - 55** | **50 - 60** | **50 - 60** |
| **5.** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | **2 - 4** | **2 - 4** | **2 - 4** | **2 - 4** |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика (%)** | **-** | **-** | **1 - 2** | **1 - 2** |
| **7.** | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)** | **3 - 5** | **6 - 8** | **7 - 9** | **7 - 9** |

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Этап начальной | | Учебно-тренировочный этап | | | |  | Этап |
| подготовки | подготовка | |  |  |  |  |  | ССМ |
| Количество | НП 1 | НП 2 | УТ 1 | УТ 2 | УТ 3 | УТ 4 | УТ 5 | ССМ |
| часов в неделю | 4,5 | 8 | 12 | 12 | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 1.Общая физич. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка | 90 | 124 | 70 | 70 | 78 | 80 | 96 | 10 |
| 2.Спец.физич. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка | 47 | 62 | 130 | 130 | 156 | 165 | 184 | 151 |
| 3.Участие в спорт. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнованиях | 4 | 6 | 20 | 20 | 48 | 52 | 68 | 114 |
| 4.Техническая |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка | 83 | 100 | 340 | 340 | 434 | 450 | 480 | 640 |
| 5.Тактическая, |  |  |  |  |  |  |  |  |
| теоретическая, |  |  |  |  |  |  |  |  |
| психологическая | 6 | 12 | 24 | 24 | 24 | 25 | 40 | 20 |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Инструкторск. и | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 |
| судейская практик |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Медицинские, | 4 | 8 | 40 | 40 | 40 | 60 | 68 | 93 |
| медико-биологич. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| восстановител. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мероприятия, |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тестирование и |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 234 | 312 | 624 | 624 | 780 | 832 | 936 | 1040 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Примерный годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика ( на 52 недели) группа начальной подготовки 1 года обучения количество часов в неделю 4,5. | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Разделы  подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего | | Тактическая,  теоретическая, психологическ.  подготовка | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 | | Общая физическая  подготовка | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 9 | 7 | 7,5 | 7,5 | 7 | 7,5 | 19,5 | 90 | | Специальная физическая подготовка | 4 | 3,5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5,5 | 4 | 5 | 3 | 47 | | Техническая подготовка | 6,5 | 7 | 7,5 | 6,5 | 7 | 6 | 7,5 | 7 | 6 | 7,5 | 8,5 | 6 | 83 | | Инструкторск. и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | | Участие в соревнованиях |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 6 | | Медицинские, медико-биолог  восстановит.  мероприятия,  тестирование и контроль | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 4 | | Всего часов | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 18 | 18 | 19,5 | 19,5 | 21 | 19,5 | 24 | 21 | 19,5 | 234 | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Примерный годовой учебный план спортивной подготовки по виду  спорта художественная гимнастика ( на 52 недели) группа начальной  подготовки 2 года обучения количество часов в неделю 6. |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Разделы  подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего | | Тактическая,  теоретическая, психологическ.  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | | Общая физическая  подготовка | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 12 | 10 | 124 | | Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 62 | | Техническая подготовка | 9 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 9 | 8 | 10 | 8 | 9 | 8 | 100 | | Инструкторск. и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | | Участие в соревнованиях |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 6 | | Медицинские, медико-биолог  восстановит.  мероприятия,  тестирование и контроль | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 8 | | Всего часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 312 |   Примерный годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта  художественная гимнастика (на 52 недели) учебно-тренировочная группа  1, 2 года обучения количество часов в неделю 12.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Разделы  подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего | | Тактическая,  теоретическая, психологическ.  подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | | Общая физическая  подготовка | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 5 | 7 | 7 | 70 | | Специальная физическая подготовка | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 130 | | Техническая подготовка | 29 | 28 | 28 | 30 | 27 | 27 | 29 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 340 | | Инструкторск. и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 | | Медицинские, медико-биолог  восстановит.  мероприятия,  тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 40 | | Всего часов | 54 | 51 | 51 | 54 | 51 | 48 | 54 | 51 | 51 | 51 | 54 | 54 | 624 | | месяцы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерный годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта  художественная гимнастика (на 52 недели) учебно-тренировочная группа  3 года обучения количество часов в неделю 15.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Разделы  подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего | | Тактическая,  теоретическая, психологическ.  подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | | Общая физическая  подготовка | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 6 | 9 | 9 | 78 | | Специальная физическая подготовка | 12 | 13 | 13 | 12 | 14 | 13 | 12 | 13 | 14 | 11 | 15 | 14 | 156 | | Техническая подготовка | 35 | 37 | 36 | 35 | 37 | 36 | 35 | 35 | 37 | 34 | 39 | 38 | 434 | | Инструкторск. и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | | Участие в соревнованиях | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 |  |  | 48 | | Медицинские, медико-биолог  восстановит.  мероприятия,  тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 40 | | Всего часов | 63 | 66 | 66 | 63 | 66 | 63 | 63 | 66 | 69 | 60 | 69 | 66 | 780 | | месяцы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего |
| Тактическая,  теоретическая, психологическ.  подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Общая физическая  подготовка | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 7 | 6 | 10 | 10 | 80 |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 15 | 13 | 14 | 13 | 15 | 12 | 16 | 15 | 165 |
| Техническая подготовка | 36 | 38 | 38 | 37 | 37 | 37 | 36 | 38 | 38 | 36 | 40 | 39 | 450 |
| Инструкторск. и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| Участие в соревнованиях | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 |  |  | 52 |
| Медицинские, медико-биолог  восстановит.  мероприятия,  тестирование и контроль | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Всего часов | 67 | 70 | 70 | 68 | 70 | 67 | 68 | 70 | 73 | 65 | 73 | 71 | 832 |

Примерный годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта

художественная гимнастика (на 52 недели) учебно-тренировочная группа

4 года обучения количество часов в неделю 16.

Примерный годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта

художественная гимнастика (на 52 недели) учебно-тренировочная группа

5 года обучения количество часов в неделю 18.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего |
| Тактическая,  теоретическая, психологическ.  подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Общая физическая  подготовка | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 10 | 10 | 96 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 19 | 19 | 184 |
| Техническая подготовка | 40 | 39 | 40 | 40 | 39 | 39 | 39 | 39 | 40 | 39 | 43 | 43 | 480 |
| Инструкторск. и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| Участие в соревнованиях | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 |  |  | 68 |
| Медицинские, медико-биолог  восстановит.  мероприятия,  тестирование и контроль | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 68 |
| Всего часов | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 75 | 78 | 78 | 78 | 75 | 81 | 81 | 936 |

Примерный годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта

художественная гимнастика (на 52 недели) группа совершенствования

спортивного мастерства количество часов в неделю 20.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего |
| Тактическая,  теоретическая, психологическ.  подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| Общая физическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 13 | 14 | 11 | 13 | 12 | 10 | 13 | 14 | 11 | 15 | 13 | 151 |
| Техническая подготовка | 52 | 54 | 56 | 53 | 53 | 52 | 52 | 53 | 55 | 50 | 55 | 55 | 640 |
| Инструкторск. и судейская практика |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 12 |
| Участие в соревнованиях | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 11 | 9 | 9 | 10 | 114 |
| Медицинские, медико-биолог  восстановит.  мероприятия,  тестирование и контроль | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 9 | 8 | 93 |
| Всего часов | 84 | 88 | 88 | 84 | 88 | 84 | 84 | 88 | 92 | 80 | 91 | 88 | 1040 |

**Цель воспитательной работы:**

Формирование высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбие.

**Задачи воспитательной работы:**

1.Мировозренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть)

2.Приобщения спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, Российского спорта, формирование потребности в их преумножении.

3.Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании)

4.Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

5.Формирование убежденности в необходимости спортивной дисцип­лины, выполнения требований тренера;

6.Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и спо­собности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направлениеработы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | **Профориентационнаядеятельность** | | |
| 1.1. | Судейскаяпрактика | **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;  - участие в судейских семинарах | В течение года |
| 1.2. | Инструкторскаяпрактика | **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 |
| 1.3. | Ознакомление с образовательной деятельностью | Посещение училища олимпийского резерва, с целью ознакомление с образовательной деятельностью | В течение года |
| 1.4. | Ознакомление с образовательной деятельностью | Посещение факультета физической культуры НФИ КемГУ | 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. | Режимпитания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование навыков режима питания и отдыха в соревновательный период | В течение года |
| 2.3 | Организация и проведение Дней Здоровья | -формирование навыков проведения и организации | В течениегода |
| 3. | **Патриотическоевоспитаниеобучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках,организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  - … | В течение года |
| 3.3. | … | … | … |
| 4. | **Развитиетворческогомышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5. | **Наглядная агитация и работа со средствами массовой информации** | | |
| 5.1 | Информационные заметки, статьи о работе коллектива, спортивных успехах занимающихся, команд, групп и т.д. | -отражение на стендах, спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроники спортивной жизни  - фотогалерея и просмотр видеофильмов ведущих спортсменов страны, мира по культивируемым видам спорта и занимающихся школы.  - Спецвыпуски стенгазет, фотомонтажей, «молний» по поводу знаменательных дат, по итогам выступлений на соревнованиях и др. событий коллектива | … |

**Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга.**

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

* Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
* Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.
* Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
* Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
* Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
* Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
* Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
|  | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|  | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
|  | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
|  | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
|  | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
|  | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
|  | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

**Планы применения восстановительных средств.**

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические

**Примерный план применения восстановительных средств**

| **№ п/п** | **Средства и мероприятия** | **Сроки реализации** |
| --- | --- | --- |
| Педагогические | | |
| 1. | * варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; * использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; * «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысо­кой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между трени­ровочными сериями или соревновательными стартами продолжи­тельностью от 1 до 15 мин; * тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности); * рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; * планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; * рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические | | |
| **2.** | * аутогенная и психорегулирующая тренировка; * средства внушения (внушенный сон-отдых); * гипнотическое внушение; * приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации; * интересный и разнообразный досуг; * условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические | | |
| 3. | 1. рациональное питание:  * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины); * соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок; * соответствует климатическим и погодным условиям.  1. физиотерапевтические методы:  * массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); * гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); * аппаратная физиотерапия; * бани | В течение всего периода реализации программы |

**III. Система контроля**

1. 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:
   1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическимизнаниями 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.

1.1.3. 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 теоретическимизнаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «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.

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

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

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Критерии подготовкилиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика, отображены в таблице

Влияние физических качеств и телосложения на результативность гимнастки

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:3 – значительное влияние;2 – среднее влияние;  
1 – незначительное влияние.

Под*скоростными способностями*понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называетсяпростой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная силамышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная силамышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки,вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому,выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* являетсяинтегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различаютдве формыее проявления:активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями*понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки,

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица оценки** | **Норматив** |
| **1. Для девочек до одного года обучения** | | | |
| **1.1.** | **Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов** | **балл** | **"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;**  **"4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;**  **"3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.** |
| **1.2.** | **"Колечко" 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.** | **Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.** | **балл** | **"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;**  **"4" - сохранение равновесия 3 с;**  **"3" - сохранение равновесия 2 с.** |
| **2. Для девочек свыше одного года обучения** | | | |
| **2.1.** | **"Мост" из положения лежа** | **балл** | **"5" - кисти рук в упоре у пяток;**  **"4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см;**  **"3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см** |
| **2.2.** | **"Мост" из положения стоя** | **балл** | **"5" - "мост" с захватом за голени;**  **"4" - кисти рук в упоре у пяток;**  **"3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см;**  **"2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см;**  **"1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см** |
| **2.3.** | **"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения** | **балл** | **"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;**  **"4" - руки согнуты;**  **"3" - руки согнуты, ноги врозь** |
| **2.4.** | **Шпагаты с правой и левой ноги** | **балл** | **"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;**  **"4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см;**  **"3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.** |
| **2.5.** | **Поперечный шпагат** | **балл** | **"5" - сед, ноги точно в стороны;**  **"4" - с небольшим поворотом бедер внутрь;**  **"3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см;**  **"2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см;**  **"1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см.** |
| **2.6.** | **Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.** | **балл** | **"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;**  **"4" - сохранение равновесия 3 с;**  **"3" - сохранение равновесия 2 с.** |
| **2.7.** | **10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед** | **балл** | **"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;**  **"4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;**  **"3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;**  **"2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;**  **"1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.** |
| **2.8.** | **Сед "углом", руки в стороны**  **(в течение 10 с)** | **балл** | **"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;**  **"4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;**  **"3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;**  **"2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;**  **"1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.** |
| **2.9.** | **В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.** | **балл** | **"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;**  **"4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;**  **"3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;**  **"2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;**  **"1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.** |
| **2.10.** | **Техническое мастерство** | | **Обязательная техническая программа.**  **Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.**  **Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.** |
| **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 с;**  **"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.** | **Исходное положение - лежа на животе.**  **Положение "прогнувшись".** | **балл** | **"5" - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;**  **"4" - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;**  **"3" - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног;**  **"2" - 4 с, 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 с;**  **"4" - сохранение равновесия 3 с;**  **"3" - сохранение равновесия 2 с.** |
| **3.4.** | **Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, 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 обучения** | | | |
| **4.1.** | **Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя** | **балл** | **"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;**  **"4" - касается пола при покачивании, ноги прямые;**  **"3" - не достает до пола до 5 - 10 см;**  **"2" - не достает до пола 10 - 20 см.** |
| **4.2.** | **Упражнение "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.** |
| **4.3.** | **Поперечный шпагат** | **балл** | **"5" - сед 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 15 см, ноги выпрямлены;**  **"2" - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.** |
| **4.5.** | **Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.** | **балл** | **"5" - Удержание равновесия в течение 6 с;**  **"4" - Удержание равновесия в течение 4 с;**  **"3" - Удержание равновесия в течение 2 с;**  **"2" - Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).** |
| **4.6.** | **В стойке по 10 вращений скакалки 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 от заданной плоскости, 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.** | **Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)** | **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 виса на гимнастической стенке** | **балл** | **"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°;**  **"4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°;**  **"3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты;**  **"2" - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.** |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА**

**"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица оценки** | **Норматив** |
| **1. Для девочек** | | | |
| **1.1.** | **Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень** | **балл** | **"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;**  **"4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см;**  **"3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см;**  **"2" - захват только одной рукой;**  **"1" - без наклона назад.** |
| **1.2.** | **Поперечный шпагат** | **балл** | **"5" - сед, ноги точно в стороны;**  **"4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;**  **"2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см;**  **"1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.** |
| **1.3.** | **Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх** | **балл** | **"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз;**  **"4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;**  **"3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;**  **"2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;**  **"1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.** |
| **1.4.** | **Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с** | **балл** | **Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.**  **"5" - 9 раз;**  **"4" - 8 раз;**  **"3" - 7 раз;**  **"2" - 6 раз;**  **"1" - 5 раз.** |
| **1.5.** | **Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе.**  **10 наклонов назад.** | **балл** | **"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;**  **"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;**  **"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;**  **"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;**  **"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.** |
| **1.6.** | **Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с** | **балл** | **"5" - 16 раз;**  **"4" - 15 раз;**  **"3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением;**  **"2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением;**  **"1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.** |
| **1.7.** | **Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо".**  **То же упражнение с другой ноги** | **балл** | **"5" - сохранение равновесия 4 с;**  **"4" - сохранение равновесия 3 с;**  **"3" - сохранение равновесия 2 с;**  **"2" - сохранение равновесия 1 с;**  **"1" - недостаточная фиксация равновесия.** |
| **1.8.** | **Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.** | **балл** | **"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч;**  **"3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;**  **"2" - нога параллельно полу;**  **"1" - нога параллельно полу с поворотом бедер 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** |
| **10.** | **Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.** | **балл** | **"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;**  **"4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;**  **"3" - 4 броска с. отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;**  **"2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;**  **"1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.** |
| **1.11.** | **Техническое мастерство** | | **Обязательная техническая программа** |
| **2. 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 бедер 1 - 5 см;**  **"3" - расстояние от пола до бедер 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.** | **Упражнение "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 с)** | **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 и руки слегка разведены;**  **"2" - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и 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 исходное положение, руки вверх (за 10 с)** | **балл** | **Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена:**  **"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.** | **Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)** | **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 с)** | **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.** | **Лазание 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 с** | **балл** | **"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны;**  **"4" - сохранение равновесия 4 - 5 с, форма с небольшими отклонениями;**  **"3" - сохранение равновесия 3 - 4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;**  **"2" - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;**  **"1" - сохранение равновесия 2 с, 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 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений;**  **"4" - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах;**  **"3" - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;**  **"2" - кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;**  **"1" - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела - прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.** |
| **2.13.** | **Исходное положение - 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)** | **балл** | **"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** | | | |
| **3.1.** | **Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"** | | |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА**

**"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица оценки** | **Норматив** |
| **1. Для юниорок** | | | |
| **1.1.** | **Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень** | **балл** | **"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;**  **"4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см;**  **"3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см;**  **"2" - захват только одной рукой;**  **"1" - наклон без захвата.** |
| **1.2.** | **Поперечный шпагат** | **балл** | **"5" - сед, ноги точно в стороны;**  **"4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;**  **"2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см;**  **"1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.** |
| **1.3.** | **Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)** | **балл** | **"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;**  **"4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;**  **"3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;**  **"2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;**  **"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.** |
| **1.4.** | **Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с** | **балл** | **Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:**  **"5" - 14 раз;**  **"4" - 13 раз;**  **"3" - 12 раз;**  **"2" - 11 раз;**  **"1" - 10 раз.** |
| **1.5.** | **Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе"**  **10 наклонов назад**  **за 10 с** | **балл** | **"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;**  **"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;**  **"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;**  **"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;**  **"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.** |
| **1.6.** | **Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с** | **балл** | **"5" - 36 - 37 раз**  **"4" - 35 раз;**  **"3" - 34 раза;**  **"2" - 33 раза;**  **"1" - 32 раза.** |
| **1.7.** | **Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.** | **балл** | **"5" - сохранение равновесия 5 с и более;**  **"4" - сохранение равновесия 4 с;**  **"3" - сохранение равновесия 3 с;**  **"2" - сохранение равновесия 2 с;**  **"1" - сохранение равновесия 1 с.** |
| **1.8.** | **Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.** | **балл** | **"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;**  **"4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;**  **"3" - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;**  **"2" - амплитуда 60 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону;**  **"1" - амплитуда 145 градусов.** |
| **1.9.** | **Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.** | **балл** | **"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали;**  **"4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад;**  **"3" - амплитуда 160 - 145 градусов;**  **"2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;**  **"1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.** |
| **1.10.** | **Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.** | **балл** | **"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;**  **"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;**  **"3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;**  **"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;**  **"1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.** |
| **1.11.** | **Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.** | **балл** | **"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения;**  **"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;**  **"3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;**  **"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;**  **"1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.** |
| **1.12.** | **В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно** | **балл** | **"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;**  **"4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;**  **"3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;**  **"2" - завершение переката на плече противоположной руки;**  **"1" - завершение переката на спине.** |
| **1.13.** | **В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.** | **балл** | **"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;**  **"4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;**  **"3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;**  **"2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;**  **"1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга** |
| **1.14.** | **Техническое мастерство** | | **Обязательная техническая программа** |
| **2. Для юниоров** | | | |
| **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 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, 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.** | **Упражнение "мост" из положения стоя или лежа** | **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.** |
| **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 исходное положение, руки вверх (за 10 с)** | **балл** | **Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены:**  **"5" - 12 раз;**  **"4" - 11 раз;**  **"3" - 10 раз;**  **"2" - 9 раз;**  **"1" - 8 раз.** |
| **2.6.** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | **балл** | **"5" - 20 раза;**  **"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 с)** | **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 и руки слегка разведены;**  **"2" - 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и 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 уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с** | **балл** | **"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны;**  **"4" - сохранение равновесия 4 - 5 с, форма с небольшими отклонениями;**  **"3" - сохранение равновесия 3 - 4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;**  **"2" - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;**  **"1" - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.** |
| **2.10.** | **Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверху 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 не достаточный 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 с** | **балл** | **"5" - 38 - 39 раз;**  **"4" - 36 - 37 раз;**  **"3" - 34 - 35 раз;**  **"2" - 31 - 33 раза;**  **"1" - 29 - 30 раз.** |
| **2.13.** | **Исходное положение стоя, булавы впереди, "мельница" булавами вперед за 10 с** | **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 движений булавами;**  **"3" - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений 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 с** | **балл** | **"5" - 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа;**  **"4" - 7 бросков без выхода их круга и перемещений;**  **"3" - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга;**  **"2" - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга;**  **"1" - 2 броска с выходом за границы круга.** |
| **2.15.** | **Техническое мастерство** | | **Обязательная техническая программа** |
| **3. Уровень спортивной квалификации** | | | |
| **3.1.** | **Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"** | | |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ**

**ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

[Таблица N 1](https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-15112022-n-984/federalnyi-standart-sportivnoi-podgotovki-po/prilozhenie-n-10/tablitsa-n-1/)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **1.** | Булава гимнастическая (женская) | **штук** | **12** |
| **2.** | Булава гимнастическая (мужская) | **штук** | **12** |
| **3.** | Видеокамера | **штук** | **1** |
| **4.** | Видеотехника для записи и просмотра изображения | **комплект** | **1** |
| **5.** | Дорожка акробатическая | **штук** | **1** |
| **6.** | Доска информационная | **штук** | **1** |
| **7.** | Зеркало (12 x 2 м) | **штук** | **1** |
| **8.** | Игла для накачивания мячей | **штук** | **3** |
| **9.** | Канат для лазанья | **штук** | **1** |
| **10.** | Ковер гимнастический (13 x 13 м) | **штук** | **1** |
| **11.** | Кольцо гимнастическое | **штук** | **12** |
| **12.** | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | **штук** | **12** |
| **13.** | Лонжа страховочная универсальная | **штук** | **2** |
| **14.** | Мат гимнастический | **штук** | **10** |
| **15.** | Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см) | **штук** | **20** |
| **16.** | Музыкальный центр | **штук** | **1** |
|  |  |  | **на тренера** |
| **17.** | Мяч волейбольный | **штук** | **2** |
| **18.** | Мяч для художественной гимнастики | **штук** | **12** |
| **19.** | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | **комплект** | **3** |
| **20.** | Насос универсальный | **штук** | **1** |
| **21.** | Обруч гимнастический | **штук** | **12** |
| **22.** | Палка гимнастическая | **штук** | **12** |
| **23.** | Палка гимнастическая (мужская) | **штук** | **12** |
| **24.** | Пианино | **штук** | **1** |
| **25.** | Пылесос бытовой | **штук** | **1** |
| **26.** | Рулетка металлическая 20 м | **штук** | **1** |
| **27.** | Секундомер | **штук** | **2** |
| **28.** | Скакалка гимнастическая | **штук** | **12** |
| **29.** | Скамейка гимнастическая | **штук** | **5** |
| **30.** | Станок хореографический | **комплект** | **1** |
| **31.** | Стенка гимнастическая | **штук** | **12** |
| **32.** | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | **штук** | **1** |
| **33.** | Тренажер универсальный малогабаритный | **штук** | **1** |
| **34.** | Тренажер для отработки доскоков | **штук** | **1** |

Таблица N 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | | |
| **N п/п** | **Наименование** | | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
|  |  | |  |  | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** | |
|  |  | |  |  | **количество** | **срок эксплуатации**  **(мес.)** | **количество** | **срок эксплуатации**  **(мес.)** | **количество** | **срок эксплуатации**  **(мес.)** | **количество** | **срок эксплуатации**  **(мес.)** |
| **1.** | Балансировочная подушка | | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |
| **2.** | Булава гимнастическая (женская) | | **пар** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **24** | **2** | **12** | **3** | **12** |
| **3.** | Булава гимнастическая (мужская) | | **пар** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **24** | **1** | **12** | **2** | **12** |
| **4.** | Кольца гимнастические | | **пар** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **2** | **12** | **3** | **12** |
| **5.** | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **2** | **12** | **4** | **12** | **4** | **12** |
| **6.** | Мяч для художественной гимнастики | | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **24** | **2** | **12** | **3** | **12** |
| **7.** | Обмотка для предметов | | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **3** | **1** | **5** | **1** | **8** | **1** |
| **8.** | Обруч гимнастический | | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **2** | **12** | **4** | **12** | **6** | **12** |
| **9.** | | Палка (трость) | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **2** | **12** | **3** | **12** |
| **10.** | | Резина для растяжки | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |
| **11.** | | Скакалка гимнастическая | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **2** | **12** | **4** | **12** | **4** | **12** |
| **12.** | | Утяжелители (300 г, 500 г) | **комплект** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |
| **13.** | | Чехол для булав (женских) | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |
| **14.** | | Чехол для булав (мужских) | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |
| **15.** | | Чехол для колец | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |
| **16.** | | Чехол для костюма | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |
| **17.** | | Чехол для мяча | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |
| **18.** | | Чехол для обруча | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |
| **19.** | | Чехол для палки (трости) | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **12** | **1** | **12** | **1** | **12** |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
|  |  |  |  | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** | |
|  |  |  |  | **количество** | **срок эксплуатации**  **(лет)** | **количество** | **срок эксплуатации**  **(лет)** | **количество** | **срок эксплуатации**  **(лет)** | **количество** | **срок эксплуатации**  **(лет)** |
| **1.** | Бинт эластичный | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2.** | Гетры | **пар** | **на обучающегося** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **3.** | Голеностопный фиксатор | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **4.** | Кепка солнцезащитная | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **5.** | Костюм ветрозащитный | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **6.** | Костюм для выступлений | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **2** | **1** | **3** | **1** | **4** | **1** |
| **7.** | Костюм спортивный парадный | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **8.** | Костюм спортивный тренировочный | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **9.** | Костюм тренировочный "сауна" | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **10.** | Кроссовки для улицы | **пар** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **11.** | Купальник | **штук** | **на обучающегося** | **1** | **1** | **2** | **1** | **3** | **1** | **4** | **1** |
| **12.** | Куртка утепленная | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **13.** | Наколенный фиксатор | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **14.** | Носки | **пар** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **2** | **1** | **4** | **1** | **6** | **1** |
| **15.** | Носки утепленные | **пар** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **16.** | Полотенце | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **17.** | Полутапочки (получешки) | **пар** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **6** | **1** | **10** | **1** | **10** | **1** |
| **18.** | Рюкзак спортивный | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **19.** | Сумка спортивная | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **20.** | Тапочки для зала | **пар** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **21.** | Футболка (короткий рукав) | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **2** | **1** | **3** | **1** | **3** | **1** |
| **22.** | Чешки гимнастические | **пар** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **23.** | Шапка спортивная | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **24.** | Шорты спортивные | **штук** | **на обучающегося** | **-** | **-** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** |

**Требования к кадровым и материально техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтрула России от 24.12.2020г №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартам «специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России от 27.05.2022г. регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Мирюстом России от14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрав России от 23.10.2020 №1144н;

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

-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно

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

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

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включаетв себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников,**рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20 с.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
6. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
9. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
12. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
13. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
14. Карпенко Л.А. Методика многолетнейспортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПБГАФК, 1998. -26 с.
15. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
19. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
20. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
21. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
24. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
25. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
26. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
27. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
28. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
29. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
31. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
32. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
33. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. -381 с.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (http://www. http://www.vfrg.ru/).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА[Электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/).

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.