

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Красная Горка»

Рассмотрено и принято на заседании  
Педагогического совета  
От « 25 января 2024 года

Протокол № 5

Утверждаю директор МАУ ДО « СШ  
«Красная Горка»

 Г.В.Пржевальский

Приказ №16-К от « 26 » января 2024

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
"художественная гимнастика"

Составитель:  
Инструктор-методист:  
Шерстнева О.П.

Нижегородская область, г.о.г. Бор

№	Содержание	Страница
1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3	Годовой учебно-тренировочный план	6
4	Календарный план воспитательной работы	8
5	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
6	Планы инструкторской и судейской практики	18
7	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
8	Система контроля	22
9	Рабочая программа	41
10	Материально-технические условия реализации Программы	67
11	Кадровые условия реализации Программы	73
12	Информационно-методические условия реализации Программы	74
13	Приложение №1	75
14	Приложение №2	78

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке индивидуальная программа, групповые упражнения с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика", утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. N 984 (далее - ФССП).

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.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		девочки	мальчики	
Для спортивных дисциплин индивидуальных программ				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не осуществляется			
Для спортивных дисциплин групповых программ				

Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не осуществляется			

## Объем Программы

Таблица № 2

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

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

учебно-тренировочные занятия применяются: групповые, индивидуальные, смешанные формы занятий.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ ПЦП	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке у международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-		До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица № 4

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

### 3. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Недельная нагрузка в часах						
4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
2	2	3	3	4		
Наполняемость групп (человек)						
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа						
12		5		2		
Для спортивной дисциплины групповые упражнения						
12		6		6		
1.	Общая физическая подготовка	82-140	109-187	37-72	43-93	20-49

2.	Специальная физическая подготовка	37-75	49-99	112-189	131-243	104-199
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-12	6-16	18-50	21-65	62-124
4.	Техническая подготовка	58-109	78-145	312-436	364-516	613-861
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-12	6-16	12-29	14-37	20-49
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10-25
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7-16	9-20	37-58	43-74	72-112
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года



		- ...	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы 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); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	(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)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
--	--	---	--

## **5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
					Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте		Спортсмен,	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Учебно-тренировочный этап	РУСАДА <sup>2</sup>		контроль проводит тренер-преподаватель		Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап Совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, контроль проводит тренер-	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://">https://</a>

			преподаватель		<a href="http://course.rusada.ru/">course.rusada.ru/</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Поддача запроса наТИ»  «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или)международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы



крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на

весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **6. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика вводится на этапе совершенствования спортивного мастерства, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающихся семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, уметь дать правильную оценку за выполнение гимнастических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.

В процессе инструкторской судейской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

### **План инструкторской и судейской практики для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 8

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике с начинающимися спортсменами 2. Выполнение необходимых	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов в художественной гимнастике. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	<p>требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером - преподавателем разминки в группе</p> <p>Подбор упражнений для разминки самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений при их выполнении другими занимающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники элементов художественной гимнастики.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно- тренировочных занятий.</p>	
2	<p>Основные методики проведения спортивно-массовых мероприятий в</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством</p>	

	физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	тренера -преподавателя.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основные правила судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.</p>	

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

Таблица № 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования (прохождение УМО спортсменами)</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности юных спортсменов.	Упражнение на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым

			пихтовым маслом 38-43° С
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3мин само-и геторегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующий направленности	3мин само-и геторегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений-ходьба, дыхательное упражнения, душ- теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ-теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, геторегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день от соревнований.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, геторегуляция.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к	Средства те же, что и после микроцикла,	Восстановительные тренировки

	новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	применяются в течение нескольких дней.	ежегодно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	Режим дня.

## 8. 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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня
- спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" или "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня
- межрегиональных спортивных соревнований;
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную
- подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня
- всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

Таблица № 10

№ 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. Удержание 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;

			<p>"2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>"1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
2.10.	Техническое мастерство		<p>Обязательная техническая программа.</p> <p>Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	<p>"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;</p> <p>"4" - касается пола при покачивании, ноги прямые;</p> <p>"3" - не достает до пола до 5 - 10 см;</p> <p>"2" - не достает до пола 10 - 20 см.</p>
3.2.	Исходное положение - лежа на животе. Положение "прогнувшись".	балл	<p>"5" - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;</p> <p>"4" - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;</p> <p>"3" - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног;</p> <p>"2" - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.</p>
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в	балл	<p>"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;</p> <p>"4" - сохранение равновесия 3 с;</p> <p>"3" - сохранение равновесия 2 с.</p>

	стороны		
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	балл	5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости,

	боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.		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 вися 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 по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Техническая подготовка:

Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта художественная гимнастика, самостоятельная работа на тренировке  
Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: не предусмотрено

**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"**

Таблица № 11

№ 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	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз;

	шпагат за 10 с		"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 балансирующих движений; "4" - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансирующими движениями в тазобедренных суставах; "3" - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансирующими 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 по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»**

Техническая подготовка:

Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта художественная гимнастика, самостоятельная работа на тренировке  
Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: не предусмотрено до 2 лет, свыше двух лет проведение разминок перед тренировкой.

**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"**

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с	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;

	наклоном назад и захватом за голень		"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 другой 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 другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160 - 145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения;

	правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.		"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 раз; "4" - 18 раз; "3" - 16 раз; "2" - 14 раз; "1" - 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке - поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	"5" - 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; "4" - 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; "3" - 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; "2" - 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; "1" - 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе - прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 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.

**Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»**

Техническая подготовка:

Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта художественная гимнастика, самостоятельная работа на тренировке  
Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

## 9. Рабочая программа

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

### Учебно-тематический план

Приложение № 1  
Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 540/600		
	Основы техники безопасности на занятиях	≈ 54/60	сентябрь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, проломы, кровотечения). Причина травм и их,

				профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 54/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 54/60	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.	
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 54/60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Закаливание организма	≈ 54/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 54/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 54/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
Теоретические	≈ 54/60	июнь	Понятийность. Классификация	

	основы судейства. Правила вида спорта			спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 54/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 54/60	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 1200/1980		
	Основы техники безопасности на занятиях	120/198	сентябрь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, проломы, кровотечения). Причина травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120/198	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История	≈ 120/198	октябрь	Зарождение олимпийского

возникновения олимпийского движения			движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 120/198	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 120/198	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120/198	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 120/198	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 120/198	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 120/198	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 120/198	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 2100		
	Основы техники безопасности на занятиях	≈ 300	сентябрь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, проломы, кровотечения). Причина травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 300	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 300	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 300	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 300	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 300	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 300	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап спортивной подготовки	Темы по общефизической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной	Всего на этапе	≈		

подготовки	начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	5100/9300		
	Строевые упражнения.	≈ 638/1163	В течение года	<p>понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.</p> <p>Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу</p>

				<p>приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p>
	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса</p>	<p>≈ 638/1163</p>	<p>В течение года</p>	<p>поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.</p>
	<p>Упражнения для шеи и туловища:</p>	<p>≈ 638/1163</p>	<p>В течение года</p>	<p>наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую</p>



				стенку или удерживаются партнером.
	Упражнения для ног:	≈ 638/1163	В течение года	сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.
	Упражнения для мышц бедра	≈ 638/1163	В течение года	: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же с левым бедром. Бедро на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину

				гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
	Упражнения для развития быстроты:	≈ 638/1163	В течение года	- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;  - бег с ускорениями;  - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
	Комплекс упражнений для развития гибкости	≈ 638/1163	В течение года	1.Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед. 2.В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 1 мин. 3.В положение седе наклон вперед. Держать от 30 секунд до 1 минуты 4.Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.
	Игры и игровые упражнения	≈ 638/1163	В течение года	Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.  «Веселые воробышки» –

				<p>подскоки на двух ногах.</p> <p>«Резвые мышата» – ползание на коленях.</p> <p>«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.</p>
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 3240 /4200		
	ОРУ -на все группы мышц -строевые и порядковые -ходьба и бег в различных направлениях	≈ 540 /700	В течение года	<p>понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.</p> <p>Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки,</p>

			<p>углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>ОРУ на месте, на месте в парах, без предметов, на месте в колоннах, с большим мячом, с гимнастической палкой, с обручем, ОРУ силовой направленности.</p>
	<p>Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса</p>	<p>≈ 540 /700</p>	<p>В течение года</p> <p>Планка, упражнение с роликом, «Велосипед», подъем ног(в упоре на локтях, в висе).Скручивание (классические, обратные, двойные, на скамье), подъем (опускание корпуса из положения лежа), «скалолаз», «альпинист» , «вакум», «ножницы» ногами, складка, с приподнятыми ногами, с ногами, закинутыми на стул или скамью.</p>

Комплекс упражнений на мышцы спины	≈ 540 /700	В течение года	Упор нижних конечностей в положении лежа, давление на опорные точки, хват рук на груди, надавливание ладонями, подъем и отрыв ног от пола, подъем правой ноги из бокового положения, отрыв ног из положения лежа на животе.
Комплекс упражнений на боковые мышцы	≈ 540 /700	В течение года	Скручивания стоя, Отжимания с разворотом туловища  Выходы из положения лежа, «Часики» лежа, Динамическая боковая планка
Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	≈ 540 /700	В течение года	Запрыгивания на тумбу, бёрпи, скручивания, смена ног в прыжке из выпада, прыжки из глубокого приседа, прыжки на носочках, отжимания с хлопком или подпрыгиванием, прыжки боком через препятствие, бег в упоре лёжа, динамическая лодочка.
Комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	≈ 540 /700	В течение года	Упражнение на растяжение мышц пальцев  Укрепляющие упражнения для сгибательной мышцы пальцев  Укрепляющее упражнение для разгибательной мышцы пальцев

				Укрепляющее упражнение для сгибательной мышцы пальцев
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 2040		
	Комплекс для развития силы.	≈ 408	В течение года	<p>В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.</p> <p>В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.</p> <p>В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.</p> <p>То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.</p> <p>То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.</p> <p>То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны</p> <p>То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием</p>

				<p>рук поочередно отводить ноги назад.</p> <p>То же одновременно с разгибанием рук.</p> <p>То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад- вверх ногой.</p> <p>В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук.</p>
	Общая выносливость	≈ 408	В течение года	<p>Бег на месте и прыжки, «Джампинг Джек», прыжки вбок, полуприсед с шагом в сторону, прыжки из приседа, планка, приседания с вытянутыми руками, отжимания, скручивания.</p>
	Специальная выносливость	≈ 408	В течение года	
	Комплексы на развитие ловкости	≈ 408	В течение года	<p>Прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, выпад ногой из боевой стойки, кувырки с мячом, кувырки вперед назад, подбрасывание мяча с закрытыми мячами, тренировка с теннисным мячом, прыжки на месте с поворотами на 90 130 градусов, ловля мяча с кувырком, отжимание с хлопками, челночный бег с перекладыванием предметов, ловля двух мячей от стены, бег с резким изменением движения по команде.</p>
	Комплексы ОФП с отягощениями.	≈ 408	В течение года	<p>Жим штанги в прямой стойке, повороты туловища со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах.</p> <p>Поднимание туловища из</p>

				<p>положения лежа с гантелями на груди,</p> <p>жим штанги из-за головы, наклоны туловища в стороны с гантелями в руках, приседания с гантелями на груди, поднятие согнутых ног из положения лежа, подъем гантелей прямыми руками в стороны,</p> <p>повороты туловища с диском в руках, подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно, наклоны туловища с диском в стороны, наклоны в стороны с диском за головой, выпады вперед со штангой на плечах,</p> <p>поднятие туловища из положения лежа с поворотом и поднятием колена.</p>
Этап спортивной подготовки	Темы по специальной подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	≈ 3240 /4560		
	Пассивная гибкость	≈ 1620 /2280	В течение года	Складка вперед, грудь касается бедер, «мост» из положения стоя, ноги на ширине плеч, «выкрут» назад и вперед, кисти узко, руки прямые, шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, удержание, шпагат с гимнастической скамьи (правой и левой ногой), шпагаты на полу, полное касание бедрами пола удержание.



	Активная гибкость	≈ 1620 /2280		Удержание ноги вперед, в сторону, назад. Поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с ,
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 9240 /11580		
	Пассивная гибкость	≈ 3080 /13860	В течение года	Склад вперед, с гимнастической скамьи ; «мост» из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки; выкрыт вперед назад, кисти рук прямые ;шпагат с гимнастической скамьи(правой и левой ногой); шпагат с гимнастической скамьи поперечный; шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке ; шпагат лицом к гимнастической стенке; наклон вперед, в сторону, наклоны из положения «бабочка», 2лягушка»;; медленные, наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат; шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой ( «складки» назад); у опоры (боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат; шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы(левой, правой ногой), захват в наклоне назад; махи (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами; растяжка в

				мостике на одной ноге, другая в шпагат; лежа на животе, складка назад в захват.
	Активная гибкость	≈ 3080 /13860	В течение года	Удержание ноги вперед; удержание ноги в сторону; удержание ноги назад; поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.;
	Вестибулярная устойчивость	≈ 3080 /13860	В течение года	3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 -любое равновесие на носке; 2 поворота вперед, 2-3 вертолѐта вперед-любое равновесие, не меняя опорную ногу; 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие ноги в шпагат; переворот назад из седа, переворот назад с переворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально; круговая тренировка (интервальным, без интервальным методами)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 8220		
	Пассивная гибкость	≈ 2740	В течение года	Растяжка в парах с партнером (вперед, в сторону, назад) оказывая сопротивление; махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом; махи с утяжелением (во всех направлениях); растяжка силой по 1 мин. Между двух гимнастических скамеек (стульев)
	Активная гибкость	≈ 2740	В течение года	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полу пальце 10 сек ХЗ; поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек ХЗ; равновесие с прямой ногой назад 5 сек ХЗ; на носке тур лян,

				нога в сторону на 360 (нога в аттитюд, в кольцо, вперед)
	Вестибулярная устойчивость	≈ 2740	В течение года	Три кувырка вперед в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами. Держать; 10 сек; 3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек; 3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесия, в кольцо, держать 5 сек; 2 перелета «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и приворот вперед, удерживаю ногу вперед, равновесие на носке-держать 5 сек.; 4 фуэте, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат
Этап спортивной подготовки	Темы по технико-тактической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈ 4200 /5880		
	Хореография	≈ 323 /452	В течение года	Demi и grand plie по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре); battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях, battement fondu в сторону; grand battement jete из первой позиции в разных направлениях; port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами; adarigo-соединение из поз, равновесий, поворотов; маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям; народно-характерные танцы; партерная хореография.

			Специальные средства :музыкально-двигательное обучение, воспроизведение характера музыки через движения, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, музыкально-двигательные задания, танцы, классический экзерсис.
Акробатика	≈ 323 /452	В течение года	Мост, мост с одной ноги; кувырки (вперед, назад, боком); стойки-на лопатках, на груди, на предплечьях.
Базовая техническая подготовка	≈ 323 /452	В течение года	Упражнения для овладения навыками правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук и ног; маховые упражнения; круговые упражнения; пружинящие упражнения; упражнения в равновесии.
Специальная техническая подготовка			
Виды шагов:	≈ 323 /452	В течение года	Мягкий, пружинящий; высокий, острый; приставной, скрытный; скользящий, перекатный, широкий; галоп, полька; вальс.
Виды бега (на полупальцах)	≈ 323 /452	В течение года	Высокий, пружинящий
Наклоны и волны:	≈ 323 /452	В течение года	Наклон стоя: вперед, в сторону (на двух ногах), в сторону (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге) Наклон на коленях: вперед, в стороны, назад Волны: руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные, боковая волна, боковой целостный взмах, передняя волна и целостный взмах, обратная волна.

Подскоки и прыжки:	≈ 323 /452	В течение года	<p>С двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом на 45 °, 90 °, 180 °, 360 °, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.</p> <p>С двух ног после наскоков: прыжок со сменой ног в 3 позиции, после приседа, «Золень», кольцом.</p> <p>Толчком одной с места: прыжок махом (в сторону, назад).</p> <p>Толчком одной с ходу: подбивной (вперед, назад), закрытый и открытый, со сменой ног (вперед, сзади), со сменой согнутых ног, махом в кольцо; широкий сгибая и разгибая ногу; подбивной в кольцо.</p>
упражнения в равновесии:	≈ 323 /452	В течение года	<p>Стойка на носках; равновесие полуприсяду; в равновесие в стойке на левой, на правой; равновесие полуприсяде на левой, на правой; заднее равновесие; боковое равновесие.</p>
Вращения	≈ 323 /452	В течение года	<p>Переступанием; секретные; одноименные от 180<sup>0</sup> до 540<sup>0</sup>; разноименные от 180<sup>0</sup> до 360<sup>0</sup></p>
Упражнения с мячом	≈ 323 /452	В течение года	<p>Махи во всех направлениях; круги (большие и средние); передача около шеи и туловища, над головой, под ногами.</p> <p>Отбивы: однократные и многократные, со сменой ритма, разными частями тела.</p> <p>Броски: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками; средние (до 2 метров) двумя и одной рукой; высокие (свыше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей передачи и сзади туловища, одной и двумя руками.</p> <p>Перекаты: по полу: по двум рукам, по одной руке; по телу, по спине.</p>

	Упражнения со скакалкой	≈ 323 /452	В течение года	<p>Качания, махи (двумя руками, одной рукой).</p> <p>Круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках; скакалка сложена вдвое один конец скакалки в одной руке, середина в другой.</p> <p>Вращение скакалкой: вперёд и назад; скрестно вперед и назад; двойное вращение вперед и назад</p> <p>Броски и ловля скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо; одной рукой прямую скакалку; двумя ногами из основного хвата</p> <p>Обвивание и развивание вокруг тела; «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости; передача около отдельных частей тела; «мельница»; в лицевой плоскости; поперечная, горизонтальная.</p>
	Упражнения с обручем	≈ 323 /452	В течение года	<p>Махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверх вниз.</p> <p>Вращения: правой и левой руками(вперед и назад); на шее; вокруг туловища(талии); перекаты по полу в разных направлениях с вращением.</p> <p>Броски: вверх и ловля одной рукой после маха, после круга; одной рукой вперед; двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости; вертушки однократные и многократные одной рукой; проход через обруч на месте и после обратного ката; передача из одной руки в другую (в разных положениях)</p>
	Упражнения с лентой	≈ 323 /452	В течение года	Махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали; бумеранги, передачи.
	Упражнения с булавами	≈ 323 /452	В течение года	Махи, круги; постукивания, «мельницы»; вращения вперед, назад (правой, левой руками, поочередно)
Учебно-	Всего на	≈ 21780		

тренировочный этап спортивной специализации	учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	/25740		
	Хореография	≈ 3630 /4290	В течение года	Деми плие и гран плие по 1,2,3 и 5 позициям (лицом к опоре); батманы тандю по 1 и 3м позиции, во всех направлениях; батманы фондю в сторону; гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом); пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами; адажио-соединение из поз, равновесий, поворотов; маленькие хореографические прыжки по 1и по 2 позициям; народно характерные танцы; партерная хореография; основы движения классического танца; движение на «середине»; изучение комплекса на «середине».
	Базовая техническая подготовка	≈ 3630 /4290	В течение года	Упражнения для овладения навыками правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук и ног; маховые упражнения; круговые упражнения; пружинящие упражнения; упражнения в равновесии.
	Специальная техническая подготовка	≈ 3630 /4290	В течение года	
	Упражнения без предмета	≈ 3630 /4290	В течение года	Упражнения на гибкость на полу; элементы наклонной группы; Равновесия :кольцо с захватом; повороты в кольцо, в «ласточке»; прыжки: подбивной с поворотом, шагом в кольцо, кольцо двумя, шагом с поворотом. Совершенствование элементов группы В, С; упражнения без предмета.
	Упражнения с предметом	≈ 3630 /4290	В течение года	Скакалка Броски из различных положений;

			<p>движение раскрытой скакалкой; бонусы на элементах групп А,В - В,С; упражнение со скакалкой.</p> <p>Обруч</p> <p>Броски в различных плоскостях; бонусы на элементы групп А,В- В,С; упражнение с обручем.</p> <p>Мяч</p> <p>Перекаты, броски; бонусы на элементах групп В,С; упражнения с мячом.</p> <p>Булавы</p> <p>Броски из различных положений; бонусы на элементах групп В,С; упражнения с булавами.</p> <p>Лента</p> <p>Удержание, круги, рисунок, броски; бонусы на элементах групп В,С; упражнения с лентой.</p> <p>Групповые упражнения с предметами</p> <p>Взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; групповые упражнения с предметами.</p>	
	Акробатика	≈ 3630 /4290	В течение года	<p>Мост, мост с одной ногой; кувырки (вперед, назад, боком); Стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях; переворот вперед на две ноги; переворот вперед на одну ногу; переворот назад; перелет с коленей в мост на две ноги; переворот назад толчком 2-мя ногами; перелет с коленей в мост и на одну ногу; переворот вперед на полу пальцах, нога вперед в шпагат и обратно; переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат; переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу; переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачек»; различные перевороты из седа на полу.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного	≈ 43920		



мастерства:			
Хореография	≈ 8784	В течение года	Деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук; батманы тендю и тендю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях; ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики; батман фондю и фрапе во всех направлениях, разных вариантах и сочетаниях; релеве ляп и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах; пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами; гран батман жете из 1,5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях; аджио-соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений; маленькие хореографические прыжки: шанжаман-де-пье, жете, ассамбле; большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат; народно-характерные и современные танцы из танцев народа мира-2комбинации на 16-32 счета, составленные и выполнение во время зачетного занятия; «партерная хореография».
Специальная техническая подготовка	≈ 8784	В течение года	
Без предмета	≈ 8784	В течение года	Совершенствование элементов групп Д,Е; совершенствование связок групп Д,Е.
Упражнения с предметом	≈ 8784	В течение года	Скакалка Бросковые элементы; прыжки; элементы, связки, соединения групп Д,Е ;упражнения со

				<p>скакалкой (прогоны). Обруч Бросковые элементы; элементы, связки, соединения групп Д,Е; упражнения с обручем (прогоны). Мяч Бросковые элементы; перекуты; элементы, связки, соединения групп Д,Е; упражнения с мячом (прогоны) Булавы Бросковые элементы; «мельницы»; элементы, связки, соединения групп Д,Е; упражнения с булавами (прогоны) Лента Бросковые элементы; отработка рисунков («восьмерки», «змейки», «спирали»); работа отяжеленной лентой; элементы, связки, соединения групп Д,Е; упражнения с лентой (прогоны) Групповые упражнения с предметами. Взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; групповые упражнения с предметами (прогоны)</p>
	Акробатика	≈ 8784	В течение года	<p>Подъем с пола с четко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4); переворот назад в позицию заднего шпагата-нога в сторону(0,4); перелет с коленей в задний шпагат( 0,4)</p>

## 10. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 13

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 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 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 х 300 х 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 № 14

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	
				кол-во	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	кол-во	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

			щегося								
9.	Палка (трость)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучаю щегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 15

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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	кол-во	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	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	"сауна"		щегося								
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучаю щегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка	штук	на	-	-	1	2	1	2	1	2



	спортивная		обучаю щегося								
24.	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

### **11. Кадровые условия реализации Программы:**

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 12. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», Санкт-Петербург, 2001.
2. Винер И.А. Образовательная программа гимнастики для школьников начальной школы «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Москва, Просвещение, 2012.
3. Волкова И.П., Спортивная психология в трудах отечественных специалистов, С-П, 2002
4. Гогунев Е.Н., Психология физического воспитания и спорта, М: «Академия», 2002 .
5. Карелин А.О., Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой, М- С-П, 2003.
6. Карпенко Л.А., Учебное пособие – СПб изд-во СПбГАФК 2000 года.
7. Кечеджиева Л и др., Обучение детей художественной гимнастике, М: «Физкультура и спорт», 1985.
8. Лисицкая Т.С. «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 года.
9. Некрасова Н.В., Поэзия движения, Ленинград, 1987.
10. Назарова О.М. «Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет», Методическое пособие, М., 2001.
11. Орлова Л. Художественная гимнастика «Физкультура и спорт» М., 1973.
12. Плекшкань А.В. Особенности специализированного питания в художественной гимнастике. М. 2003 года.
13. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989 года.
14. Правила соревнований по художественной гимнастике 2013-2017 г
15. Стамбулова Н.Б., Психология спортивной карьеры. Учебное пособие, С-П, 1999.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта», М. 2000. С. 177 – 178.
17. Правила 2013 – 2016 по художественной гимнастике, утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ.
18. Музыкальное сопровождение.