МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Г.СОСНОВЫЙ БОР

ПРИКАЗ № 134-од
от 05.08.2026

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта РФ от 24.06.2026 N 551"Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика",

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденную приказом от 31.03.2023 № 39-од «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», признать утратившим силу.
2. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (Приложение №1).
3. Настоящий приказ вступает в силу с момента утверждения.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ» В.П. Давыдова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБОУ ДО «ДЮСШ»)

ПРИНЯТА

На заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол
от «26» мая 2026 г. № 7

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ ДО «ДЮСШ»
№ 134-од от «05» августа 2026 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спота «художественная гимнастика» приказ Минспорта России от 12.12.2025 года № 1142)

ДОП СП реализуется:
Этап начальной подготовки: 2-3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): 4-5 лет

Срок реализации программы 8 лет

Авторы-разработчики:

МБОУ ДО «ДЮСШ»

г. Сосновый Бор
2026 год

Оглавление

I. Общие положения 3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 4

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 4

2.2. Объем программы 5

2.3. Виды (формы) обучения 5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта художественная гимнастика 7

2.5. Календарный план воспитательной работы 8

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 10

2.7. Планы инструкторской и судейской практики 14

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств 15

III. Система контроля 18

3.1. Оценка результатов освоения Программы 18

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) 18

IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика» 24

4.2. Учебно-тематическое планирование 26

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 38

VI. Условия реализации образовательной программы 41

6.1. Материально-технические условия реализации Программы 41

6.2. Кадровые условия реализации программы 42

6.3 Информационно-методические условия 42

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённым приказом Минспорта России от 11 декабря 2025 года № 1142 (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, реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), осуществляется в соответствии с предметом деятельности организации в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ленинградской области.

Задачи подготовки в художественной гимнастике сводятся к следующему:

- Всестороннее гармоничное развитие.
- Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).
- Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
- Воспитание нравственно-этических качеств.
- Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;
- воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
- эстетическое воспитание обучающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

Многолетняя подготовка в художественной гимнастике строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего направления, использование определенных средств, методов и приемов подготовки гимнасток;
- использование единой системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности, обучающихся в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь

том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям гимнасток.

Программа по виду спорта «художественная гимнастика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5

На этапе начальной подготовки (НП):

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- Формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- Укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (УТГ):

- Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- Укрепление здоровья.

2.2. Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

Тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

2.3. Виды (формы) обучения

При организации учебно-тренировочных занятий применяются групповые и индивидуальные виды (формы) занятий, основными видами которых являются:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14
2.2.	Восстановительные мероприятия		
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 дней
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.		До 2-х суток и не менее1 раз в год с учётом прохождения диспансеризации	До 3-х суток 1 раз в полгода с учётом углублённого медицинского обследования

При организации учебно-тренировочных мероприятий в группах учебно-тренировочного этапа применяются мероприятия по подготовке к различным чемпионатам, официальным спортивным соревнованиям, кубкам России и др.

Участие в спортивных соревнованиях происходят в соответствии:

- с положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации;
- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдения общероссийских антидопинговых правилах и антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства; виды контрольных соревнований – школьные соревнования или соревнования внутри группы по ОФП и СФП; начиная с групп учебно-тренировочных это, также, могут быть квалификационные школьные, межмуниципальные соревнования.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований; виды отборочных соревнований, в зависимости от уровня и ранга, а также этапа спортивной подготовки могут быть различными – межмуниципальные, соревнования субъекта.

Основные соревнования - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, и выполнение разрядных нормативов; виды основных соревнований – официальные соревнования субъекта.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные			1	2
Основные	1	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта художественная гимнастика

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка	96	130	60	72	72	94	94
Специальная физическая подготовка.	48	62	142	160	160	200	200
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	30	36	36	44	44
Тактическая и техническая подготовка	78	104	348	410	410	542	542
Медицинские, медико-	6	8	44	50	50	56	56

биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование.							
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	14	18	18
Общее количество часов (в год)	234	312	624	728	728	936	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Наставничество	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта.	В течение года
1.2.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание.	В течение года
2. Профориентационная деятельность			
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; - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ.	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-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета, витаминизация); - роль спортивного режима и питания.	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры.	- История Олимпийского движения; - понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков; - история эстетической гимнастики; - встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами школы.	В течение года

4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений.	В течение года
4.2.	Музыкально-двигательная подготовка	- основы музыкальной грамоты; - творческие задания и импровизация; - музыкальные игры. - прослушивание и разбор музыкальных произведений и композиций.	В течение года
5.	Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе.	В течение года
6.	Врачебный и биологический контроль в спорте	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся.	В течение года

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

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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

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».

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 параолимпийский 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.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Профилактические беседы, наглядная агитация.	Сентябрь-август	Тренер, спортивный врач, методист
2.	Семинары, лекции.	Сентябрь-август	Тренер, спортивный врач, методист
3.	Интернет-семинары.	Сентябрь-август	Тренер, спортивный врач, методист
4.	Видео, фото, материалы. Видео, фото, отчёты.	Сентябрь-август	Тренер, спортивный врач, методист
5.	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	Январь	Тренер, спортсмены, методисты, врач

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер, спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер, спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Перечень Интернет-ресурсов:
1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
2. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

На этапе начальной подготовки обучающимся даются базовые знания о формах, видах, классификации спортивных соревнований, роли спортивных судей, составе судейских бригад, обязанностях и правах участников спортивных соревнований, а также знание основных правил соревнований, в форме бесед, объяснений, показов и просмотров спортивных соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, инструкторов по спорту, и участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований и в группе.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Этап спортивной подготовки	Ответственный
1.	Беседы, семинары, лекции. Ведение дневника обучающегося	В течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
2.	Самостоятельное изучение литературы по гимнастике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению)	В течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
3.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Посещение и просмотр официальных спортивных соревнований, участие в школьных и городских судейских семинарах и учебных занятиях по правилам судейства соревнований	В течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
4.	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе	В течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
5.	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы. Онлайн-семинары и дистанционные практические занятия	В течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
6.	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований	В течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1, 2 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку - «ребёнок здоров, художественной гимнастикой заниматься может». Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год диспансерное обследование у спортивного врача МБОУ ДО «ДЮСШ».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и

систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:
- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:
- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Медицинские документы от врача-педиатра с разрешением заниматься избранным видом спорта	Август	С указанием группы здоровья
Учебно-тренировочный этап	1. Углублённое медицинское обследование (УМО), аппаратное обследование. Заключение спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н) 2. Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	По плану отделения В течении всего учебного года	Осмотр с обязательным присутствием родителей Под контролем тренера-преподавателя

Для прохождения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы

зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности: медицинская комиссия два раза в год; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменок проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

Своевременное лечение очагов хронической инфекции.

Спортсменок делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе со взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменок важным аспектом является психофизическая подготовка в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

III. Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками. А также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и выполнения им спортивных разрядов.

Промежуточная аттестация проводится учреждением (организацией) не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения (организации) с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе (5 счётов)	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад «4» - 10 см до касания «3» - 15 см до касания «2» - 20 см до касания «1» - 25 см до касания
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с «4» - сохранение равновесия 3 с «3» - сохранение равновесия 2 с
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа (6лет)	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 (от 7 лет)	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 стороны	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза «4» - расстояние от пола до бедра – 1-5 см «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см «2»- расстояние от пола до бедра более 10 см
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед ноги точно в стороны «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь «3» - расстояние от поперечной линии до паха1-3 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, в исходном положении – удержание ноги с помощью руки	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 10 с «4» - сохранение равновесия 7 с «3» - сохранение равновесия 4 с «2» - 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 стопы полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина

2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 сек)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90 °, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны «4» - угол между ногами и туловищем 90 °, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты «3» - угол между ногами и туловищем 90 °, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты «2» - угол между ногами и туловищем 90 °, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты «1» - угол между ногами и туловищем более 90 °, сутулая спина, ноги незначительно согнуты выпрямлены, стопы не оттянуты
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонениями от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.10.	Техническое мастерство -до одного года -свыше одного года		Обязательная техническая программа. Не устанавливается Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд»

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

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

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Девочки			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой 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 «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 нога 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 положение рук «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положение рук
1.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали «5» - 9 раз «4» - 8 раз «3» - 7 раз «2» - 6 раз «1» - 5 раз
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели

			«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально «2» - руки и грудной отдел позвоночника не доходят до вертикали «1» - руки и грудной отдел позвоночника 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» - 14 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
1.7.	Из стойки на полной стопе руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в «кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 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» - перекаты с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия «1» - завершение переката на груди
1.10.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - обруч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия

			«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия «1» - завершение переката на груди
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	**Спортивные разряды** –период обучения до 3-х лет: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд». Период обучения свыше 3-х лет: «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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- Выполнять нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- Получит уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и хорошо применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- Выполнять нормы и условия для присвоения соответствующих возрасту спортивных разрядов;

- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на 1,2, 3 года обучения;

- Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня соревнований субъектов Россий Федерации, начиная с 3-го года обучения.

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, а также получению уровня спортивной классификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на следующий этап.

В соответствии с частью 3.2 статьи 84 Федерального закона в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с ФССП.

На этапе начальной подготовки:

– всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной танцевальной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основных элементов художественной гимнастики и хореографии, освоение танцевальных элементов, вращений, поворотов, наклонов, прыжков, подготовительных, подводящих и простейших базовых полу-акробатических и акробатических элементов; основных элементов предметной подготовки; развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных гимнасток для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

На этапе начальной подготовки по художественной гимнастике учебно-тренировочный процесс носит преимущественно направленность на изучение базовых движений и групп движений, простейших элементов и связок, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ, поощрение спортсменов, похвалу. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная («бабочка», полушпагаты, складки, «рыбка», мосты) разминка, полу-акробатические и акробатические элементы, элементы хореографии, подводящие движения для изучения основных движений, подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых

уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по художественной гимнастике целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинский текущий осмотр перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха, режиму питания.

На учебно-тренировочном этапе:

- всестороннее физическое развитие обучающихся; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных полу- акробатических и акробатических, прыжковых упражнений (прыжки «касаясь», «шагом» в шпагат, «в кольцо») и основных танцевальных фигур и вращений, поворотов, наклонов, хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных гимнастических программ; совершенствование у спортсменов техники основных элементов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать обучающихся постепенно с 10-12 лет. В этом возрасте спортсменкам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать соревновательные программы. При необходимости нужно бороться с чрезмерным повышением жировой массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связок, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники основных упражнений
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ, композиций
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике
		В ходе занятий	
		Самостоятельная	

6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений

4.2. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки

№ п/п	Вид спортивной подготовки	Срок реализации	Краткое содержание
1.	Теоретическая подготовка	Сентябрь-август	Тактическая подготовка, командные игры. Психологическая подготовка, беседы. Требования к технике безопасности и ОТ. Правила поведения, дисциплина, ответственность. Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль. История гимнастики и понятие ФКиС. Терминология гимнастики. Викторины на тему «антидопинг в спорте».
2.	Общая физическая подготовка	Сентябрь-август	Бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения. Строевые и общеразвивающие упражнения. Элементы лёгкой атлетики. Подвижные игры
3.	Специальная физическая подготовка	Сентябрь-август	Развитие гибкости. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения для развития силы. Полуакробатические элементы
4.	Техническая подготовка	Сентябрь-август	Беспредметная (наклоны, повороты, прыжки). Предметная (скакалка, мяч). Хореографическая (позиции рук, ног, туловища). Музыкально-двигательная
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	Сентябрь-август	Медицинский контроль и осмотр. Режим дня и питания, закаливание. Тестирование, наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	Сентябрь-август	Контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы. Основные соревнования

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Вид спортивной подготовки	Срок реализации	Краткое содержание

1.	Теоретическая подготовка	Сентябрь-август	Тактическая подготовка, взаимодействия в группе. Психологическая подготовка, беседы, тренинги. Требования к технике безопасности и ОТ. Правила поведения, дисциплина, ответственность. Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль. История гимнастики и понятие ФКиС. Терминология гимнастики и хореографии. Антидопинговые мероприятия, беседы
2.	Общая физическая подготовка	Сентябрь-август	Бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения. Строевые и общеразвивающие упражнения. Элементы лёгкой атлетики. Подвижные игры.
3.	Специальная физическая подготовка	Сентябрь-август	Развитие гибкости и подвижности суставов. Скоростно-силовая подготовка (прыжковая). Упражнения для развития координации, ловкости. Упражнения для развития силы (спины, пресса). Элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки, перевороты, поддержки).
4.	Техническая подготовка	Сентябрь-август	Беспредметная (наклоны, повороты, равновесия, вращения, прыжки, элементы тела). Предметная (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента). Хореографическая (экзерсис, партер, танец). Групповые упражнения (перестроения, построения, переброски, передачи, взаимодействия). Музыкально-двигательная, элементы пластики.
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия	Сентябрь-август	Медицинский контроль и осмотр. Режим дня и питания, закаливание, бассейн. Тестирование, самоконтроль, массаж.
6.	Участие в соревнованиях	Сентябрь-август	Контрольные соревнования. Отборочные соревнования. Основные соревнования.
7.	Инструкторская и судейская практика	Сентябрь-август	Правила судейства и требования ЕВСК. Правила проведения соревнований. Беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля.

1. Специальная физическая подготовка в художественной гимнастике - специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно- координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития гимнасток; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

2. Общая физическая подготовка в художественной гимнастике – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсменки овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Теоретическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Гимнастка, как и любой другой спортсмен, должна обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

3. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
- Начальная техническая подготовка.
- Начальная хореографическая подготовка.
- Начальная музыкально-двигательная подготовка.
- Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Тренировочный этап

- Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
- Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.
- Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

4. Техническая подготовка в художественной гимнастике - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

- Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной (технической) подготовки:

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	Простые, посегментные, стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900,1350, 1800 и более градусов

	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда или кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
Поддержки и поднимания	в двойках, тройках, четверках, пятерках	статические, динамические, с вращениями и без, с махами и поворотами, и без
б) динамические движения		

перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы	классический танец, народно-характерный танец, историко-бытовой танец, современный танец	
Перестроения и передвижения	Синхронность, согласованность, четкость, слитность, зрелищность. Виды: круг, овал, линия, диагональ, колонна, пары, тройки, четверки, пятерки, «птица», «стайка», угловые, ромб, в шахматном порядке, асинхронные построения, дуги и другие (с продвижением и без продвижения).	

5. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

6. Специально-двигательная подготовка - процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- тактильная чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Классификация упражнений с предметами:

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и перебросы	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ногами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и) на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела

	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

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

8. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Выбор музыкальных жанров для композиций индивидуальных и групповых упражнений определяет характер этюдной работы:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный);
- современный.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

9. Акробатическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто и др.).

10. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

11. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Для определения трудности соревновательных комбинаций, издается специальная таблица, в которой элементы и соединения распределяются по 10 группам: A - 0,1 балла, B - 0,2 балла, C - 0,3 балла, D - 0,4 балла, E - 0,5 балла, F - 0,6 балла, G - 0,7 балла, H - 0,8 балла, I - 0,9 балла, J - 1,0 балл. Элементы и соединения, не предусмотренные таблицей, относят путем сравнения к соответствующей группе.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и перебросы, возврат за противоположный конец ленты.

Для выступления гимнасток на соревнованиях различного уровня тренер должен владеть умением и навыком заполнения карточек/упражнений для судей с разъяснениями и правильно заполненными общепринятыми символами. При судействе выполнения упражнения на соревнованиях оцениваются следующие компоненты:

Трудность (технические компоненты):

- трудность тела;

- комбинация танцевальных шагов;
- фундаментальные и другие технические группы движений предметами;
- динамические элементы с вращением и броском;
- пре-акробатические элементы (см. правила);
- мастерство владения с предметом;
- трудность упражнения.

В групповых упражнениях добавляются следующие компоненты:
- элементы сотрудничества между гимнастками с и без вращения тела;
- трудность без обмена (трудность тела) и трудность с обменом.

Исполнение (артистические компоненты):
- артистический компонент исполнения;
- технические ошибки исполнения.

12. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

В подготовительной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменки.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

В психологической подготовке в художественной гимнастике можно выделить:

-базовую психологическую подготовку;

-психологическую подготовку к тренировкам

-психологическую подготовку к соревнованиям (пред-соревновательная, соревновательная, пост-соревновательная).

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях. Лекции, беседы.
Специальной подготовки	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Определять задачи предстоящего соревновательного периода Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных и контрольных соревнованиях. Провести гимнастку через систему подготовительных соревнований.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления. постановка задач на будущее.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье», (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье – командные соревнования», «групповое упражнение – многоборье» (далее – групповое упражнение) основаны на особенностях вида спорта «художественная

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

Спортивная подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» в школе осуществляется среди женщин.

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

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп (порядок и сроки формирования групп), организации и проведения промежуточной аттестации, согласно локальным актам учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), в том числе в каникулярное время в летний период.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий, в командно-игровых видах спорта – трех спортивных разрядов.

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

К иным особенностям и условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию).

Групповые упражнения в художественной гимнастике считаются самыми сложными и имеют огромное количество отличий от индивидуальных занятий. Групповые достаточно тяжело выполнять. Если команда будет делать упражнения четко, согласованно и слитно, выступление будет зрелищным и интересным. Гимнасты должны понимать, что им придется работать вместе. Каждая двигательная задача должна решаться всей командой. Гимнасты обязаны уметь делать упражнения не только в одном темпе, но и в одном ритме. Спортсмены должны стремиться к полной синхронности в движениях.

Именно здесь мастерство отдельных спортсменок должно слиться в единый гармоничный ансамбль, что создает дополнительные сложности в подготовке и выступлении.

В программе групповых упражнений обычно два вида: одно с предметами одного вида (например, пять мячей) и второе - с разными видами предметов (например, два обруча

и три ленты). Для гимнасток младшего возраста: Упражнение без предмета и упражнение с пятью одинаковыми предметами.

Важность групповой работы.

Групповые упражнения в художественной гимнастике считаются самыми сложными и имеют огромное количество отличий от индивидуальных з...

Сложности добавляет и тот факт, что в групповых упражнениях часто используются элементы взаимодействия между гимнастками – броски предметов друг другу, совместные акробатические элементы. Здесь критически важны точность и своевременность действий каждой спортсменки. Малейшая ошибка в расчете времени или траектории может привести к падению предмета или даже травме.

Еще одним вызовом является необходимость быстрой адаптации к изменениям в составе команды. Травмы или другие обстоятельства могут привести к замене одной из гимнасток, и новой спортсменке нужно в кратчайшие сроки влиться в сложившийся ансамбль. Это требует высокого профессионализма как от самих гимнасток, так и от тренерского состава.

Важно отметить и психологический аспект групповых выступлений. В индивидуальных соревнованиях гимнастка отвечает только за себя, в то время как в групповых упражнениях ошибка одной может стоить победы всей команде. Это создает дополнительное давление на спортсменок и требует особой психологической подготовки.

Несмотря на все сложности, именно групповые упражнения часто становятся кульминацией соревнований по художественной гимнастике. Когда пять гимнасток двигаются как единое целое, создавая на ковре настоящую симфонию движений, это производит неизгладимое впечатление на зрителей и судей.

На начальном этапе спортивной подготовки обучающиеся выполняют или 1 упражнение без предмета или 2 групповых упражнения: без предмета и с 5-ю одинаковыми предметами.

Требования к содержанию упражнений.

ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА.

Группа должна выполнять только элементы, которые она может выполнить безопасно и с высокой степенью эстетической и технической квалификации. Очень плохо исполненные элементы не будут оценены судьями трудности (D) и будут наказаны сбавкой судей исполнения (E). Элемент, не содержащийся в таблице трудностей и не признаваемый бригадой D, не имеет ценности.

Компоненты трудности: трудность тела (DB) засчитывается максимум 9 DB (наивысшей ценности), трудность с сотрудничеством (DC) Максимум 12 (в порядке выполнения), динамические элементы с вращением (R) максимум 1.

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

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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА.

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

Многоборье в индивидуальной программе МС; КМС;1 спортивный разряд; 2 спортивный разряд; 3 спортивный разряд включает в себя: • упражнение с обручем; • упражнение с мячом; • упражнение с булавами; • упражнение с лентой.

Многоборье в индивидуальной программе 1 юношеский разряд; 2 юношеский разряд включает в себя: • упражнение без предмета; • упражнение со скакалкой; • упражнение с обручем; • упражнение с мячом.

Многоборье в индивидуальной программе 3 юношеский разряд; включает в себя: • упражнение без предмета; • упражнение со скакалкой.

На этапе начальной подготовки

Зачисление на этап начальной подготовки производится в возрасте 6 лет, продолжительность этапа 2-3 года. Наполняемость учебных групп 10-12 человек.

На учебно-тренировочном этапе

На учебно-тренировочный этап обучения зачисляются обучающиеся не моложе 8 лет, продолжительность этапа обучения 4-5 лет. Зачисление производится при условии выполнения тестов по общей физической и специальной физической подготовке, а также при наличии, не ниже «первого юношеского спортивного разряда».

На учебно-тренировочном этапе продолжается спортивная селекция для формирования учебных групп на многолетний тренировочный процесс, при этом необходимо учитывать способности обучающегося, дисциплину, отношение к учебным занятиям, усердие, отсутствие пропусков без уважительной причины, способность совмещать обучение в спортивной и общеобразовательной школах.

VI. Условия реализации образовательной программы

6.1. 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 т (или) объектом инфраструктуры):

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало 12 х 2 м.	штук	1

6.	Ковёр гимнастический (13 х 13м)	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	Штук	1
9.	Музыкальный центр (штук на одного тренера)	штук	1
10.	Пылесос бытовой	штук	1
11.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
12.	Секундомер	штук	2
13.	Скамейка гимнастическая	штук	5
14.	Станок хореографический	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	12

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя. Допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «плавание», а также работа спортивной бригады, для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса.

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

6.3 Информационно-методические условия

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет - ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по художественной гимнастике.

Список литературного источника, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по художественной гимнастике:

1. Аллахвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 74 с., 38 с.
2. Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры; Московская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Малаховка, 2011. - 55 с.
3. Белокопытова Ж. А., Романова Г. Г., Карпенко Л. А..Учебная программа по художественной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.; ГДОИФК, Госкомспорт СССР, 1991г.
4. Венгерова Н.Н., К. В. Гобузева. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта: учебное пособие; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. - 138 с.

5. Верхозина Л. Г., Заикина Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. - 126 с.
6. Винер И.А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д.Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы: методическое пособие. Москва, Просвещение, 2012. - 199с.
7. Винер-Усманова И. А. и др. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования: учебное пособие для образовательных учреждений ВПО. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Изд. - Москва: Человек, 2014. - 118 с.
8. Винер-Усманова И. А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития; учебное пособие. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Изд. «Человек», Москва, 2014. – 198с
9. Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2010. - 444с.
10. Зайцев В.Н., Моручкова Л.В. Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр. Спорт. Олимпизм. Гуманизм; ФА по ФКиС, Смоленская академия ФКСиТ, Смоленск, 2007. – 55 с.
11. Карпенко Л. А., Овчинникова Н.А., Терехина Р.Н., Винер И.А. Художественная гимнастика, учебник; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, ВФХГ, Москва, 2003. - 382 с.
12. Карпенко Л. А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; изд. Белгород: ЛитКараВан, 2011. - 97 с.
13. Карпенко Л.А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Институт социализации и образования Российской академии образования. Изд. - Москва: Советский спорт, 2014. - 261с.
14. Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". Москва: Академия, 2014. - 282с.
15. Лаврухина Г.М., Бордовский П.Г. Художественная гимнастика как основа грации и привлекательности. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 53 с.
16. Лагутин А.Б., Михалина Г. М. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов вузов. Москва: Физическая культура, 2010. - 128 с.
17. Медведева Е.Н., Манойлов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, заочной и индивидуальной формы обучения; Министерство спорта РФ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки:2013. - 206 с.
18. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учебное пособие; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Институт социализации и образования Российской академии образования. Изд. Белгород: ЛитКараВан, 2013. - 144 с.
19. Румба О. Г., Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. Москва: [РЕГЕНС], 2013. - 147с.

20. Сахарнова. Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010.
21. Семибратова И.С., Быстрова И.В. Переброски предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики: учебное пособие для ОУВПО; Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 88 с.
22. Семибратова И.С., Быстрова И.В., Карпенко Л.А. Содержание и учебно-методические основы художественной гимнастики: учебно-методическое пособие. НГУФКСи З им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011.-114 с.
23. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е.Е., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Москва, 2016. – 326с.
24. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 675 от 20.08. 2019г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 55995 от 20.09.2019г.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по художественной гимнастике:
1. CD и DVD с выступлениями (индивидуальная программа, групповые упражнения, показательные выступления), мастер-классами спортсменок сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по художественной гимнастике:
1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС http://kfis.spb.ru (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ВФХГ www.vfrg.ru (Федерация художественной гимнастики России).
4. Сайт IJF: www.fig-gymnastics.com (Международная федерация гимнастики).
5. Сайт ФХГСПб: www.frgspb.ru (Федерация художественной гимнастики Санкт-Петербурга).
6. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru
7. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
8. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)

Список литературных источников, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по художественной гимнастике:
1. Артемьева Ж.С., Пашкова Л.В. Оздоровительные виды гимнастики: содержание и методика их преподавания в школе: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 106 с.
2. Артемьева, Ж.С., Пашкова Л.В., Сахарнова Т.К. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе: учебное пособие образовательной программы по направлению «Физическая культура»; Министерство спорта РФ; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2014. - 107 с.
3. Белокопытова Ж. А., Романова Г. Г., Карпенко Л. А. Учебная программа по художественной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.; ГДОИФК, Госкомспорт СССР, 1991г
4. Горбунов В. Художественная гимнастика, групповые упражнения: Российское «золото» Олимпиады-2008, высший пилотаж. «Спорт в школе» № 18, 2009.

5. Зайцев В.Н., Моручкова Л.В. Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр. Спорт. Олимпизм. Гуманизм; ФА по ФКиС, Смоленская академия ФКСиТ, Смоленск, 2007. – 55 с.
6. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
8. Карпенко Л. А., Овчинникова Н.А., Терехина Р.Н., Винер И.А. Художественная гимнастика, учебник; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, ВФХГ, Москва, 2003. - 382 с.
9. Костюк И. Художественная гимнастика в детском саду и начальной школе. «Спорт в школе» № 20, 2008.
10. Кузнецова В.В., Бордовский П.Г. Художественная гимнастика в социокультурном измерении. НГУФКСиЗ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 195 с
11. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
12. Машина Т.Н. Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия. «Спорт в школе» № 4, 2010. – 63с.
13. Михеева С. Художественная гимнастика в школьной программе: авторский проект. «Спорт в школе» № 19, 2007.
14. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва : ВЛАДОС, 2014. - 447 с.
15. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа (методическое пособие). Волгоград: Учитель, 2013. - 143 с.
16. Попков А.В., Нагорных С.А.Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие; Министерство образования и науки РФ; Горно-Алтайский государственный университет. Барнаул, 2013. - 226 с.
17. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е.Е., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Москва, 2016. – 326с
18. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности. Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Калининград: Изд-во КГУ,2005. - С.182-186.
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 675 от 20.08. 2019г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 55995 от 20.09.2019г.
20. Чепаков Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения): учебно-методическое пособие; Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина. Санкт-Петербург, 2010. - 60 с.