

Приложение № _____
к приказу Директора ГБУ ДО РО «СШОР № 11»
№ _____ от «___» _____ 2026 года

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа
олимпийского резерва № 11 им. Г. Шатворяна»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 11»
С.А. Бойко
_____ 20__ г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «художественная гимнастика»**

г. Ростов-на-Дону
2026

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке индивидуальная программа и групповые упражнения с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 12.12.2025 № 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		лица женского пола	лица мужского пола	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	5

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ МЕДИЦИНСКИМ ОСМОТРАМ

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	18	18

	к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
2.5	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для лиц женского пола						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4

Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации,

реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	6 - 10	2 - 4	1 - 2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 24	18 - 26	10 - 16	10 - 16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 7	6 - 10	7 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	25 - 35	50 - 60	59 - 69	61 - 71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	3 - 5	6 - 8	7 - 9	7 - 9

	тестирование и контроль (%)				
--	-----------------------------	--	--	--	--

Календарный план воспитательной работы формируется и утверждается ежегодно.

Планы медицинского, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств формируются и утверждаются ежегодно.

Планы инструкторской и судейской практики формируются и утверждаются ежегодно.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним формируется и утверждается ежегодно.

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 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;

-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 метаболитиков, 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 фальсифицировать любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингового воспитания»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	2. Семинар для спортсменов и тренеров	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Использовать памятки для спортсменов и тренеров. Научить спортсменов и тренеров пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингового	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по

		воспитания»		антидопингу. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	2. Семинары	Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Использовать памятки для спортсменов и тренеров. Научить спортсменов и тренеров пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

III. Система контроля

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки на:

- 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", а также общих знаний об антидопинговых правилах;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "художественная гимнастика";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

освоение основ техники по виду спорта "художественная гимнастика";

формирование навыка соревновательной деятельности путем обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) на:

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";

изучение антидопинговых правил;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участию в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания, знание антидопинговых правил;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей

виду спорта "художественная гимнастика";

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности, знание антидопинговых правил;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и стабильные спортивные результаты;

выполнение индивидуального плана спортивной подготовки;

сохранение здоровья.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола первого года обучения			
1.1.	Фиксация наклона вперед в седе ноги вместе (5 счетов)	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стопами 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, 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 лиц женского пола свыше года обучения			
2.1.	"Мост" из положения лежа (6 лет)	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	балл	"5" - "мост" с захватом за голени;

	стоя (от 7 лет)		"4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см.
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь; "2" - не выполнен захват.
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - расстояние от пола до бедра более 10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7- 10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении - удержание ноги в сторону 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 ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед углом, руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не

			оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий уровень;

4,4 - 4,0 - выше среднего уровня;

3,9 - 3,5 - средний уровень;

3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;

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"**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см;

	наклоном назад и захватом за голень		"3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад на правую и левую ногу с переворота вперед и 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 положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине ноги вперед, поднять туловище, разведение ног в шпагат (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полной стопе руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с;

	одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги		"1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди.
1.10	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку 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			
Для лиц женского пола			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий уровень;

4,4 - 4,0 - выше среднего уровня;

3,9 - 3,5 - средний уровень;

3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую ногу вперед на 170 - 180° боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°.
1.4.	Из положения лежа на спине ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат (за 15 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз;

			"1" - 10 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе 8 наклонов назад (за 10 с)	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	"5" - 36 - 37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая нога в сторону, вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175° - 160°, грудной отдел позвоночника отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145°.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной ноги, другая нога вперед, вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160° - 145°; "2" - амплитуда 135° на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135° на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям:	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в

	<p>1 - шпагат в стойке на руках;</p> <p>2 - прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удерживать шпагат;</p> <p>3 - прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднят к ноге</p>		<p>заключительной фазе движения;</p> <p>"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заклочительной фазе движения;</p> <p>"1" - амплитуда всего движения менее 135°.</p>
1.11	<p>Переворот назад с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям:</p> <p>1 - шпагат в стойке на руках;</p> <p>2 - прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удерживать шпагат;</p> <p>3 - прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднят в вертикальное положение к ноге выше 90°</p>	балл	<p>"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения;</p> <p>"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>"3" - отсутствие фиксации положения в заклочительной фазе движения;</p> <p>"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заклочительной фазе движения;</p> <p>"1" - амплитуда всего движения менее 90°.</p>
1.12	<p>В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно</p>	балл	<p>"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;</p> <p>"4" - вспомогательные движения руками или телом без потери равновесия;</p> <p>"3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;</p> <p>"2" - завершение переката на плече противоположной руки;</p> <p>"1" - завершение переката на спине.</p>
1.13	<p>В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой</p>	балл	<p>"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>"4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>"3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением</p>

		туловища от вертикали и выходом за границы круга.
1.14	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации		
2.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий уровень;

4,4 - 4,0 - выше среднего уровня;

3,9 - 3,5 - средний уровень;

3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ
И СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую ногу вперед на 170° - 180° боком к опоре (за 5 с) (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение и небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога

			сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°.
1.3.	Из положения лежа на спине ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат (за 15 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 15 раз; "4" - 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1" - 10 раз.
1.4.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе 10 наклонов назад	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 8 с; "4" - сохранение равновесия 7 с; "3" - сохранение равновесия 6 с; "2" - сохранение равновесия 5 с; "1" - сохранение равновесия 4 с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близка к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали;

			"1" - амплитуда 145° на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160 - 145°; "2" - амплитуда 135° на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135° на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°.
1.10	Вертикальное равновесие на двух ногах в положении на полупальцах с четырьмя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	"5" - переброски сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом без потери равновесия; "3" - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; "2" - переброски со значительным схождением места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - переброски на низких полупальцах со значительным схождением с места, нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая нога на пасе, жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой	балл	"5" - 3 - 4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 3 - 4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 3 - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
Для лиц женского пола			

2.1.

Спортивное звание "мастер спорта России"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

IV. Рабочая программа по художественной гимнастике

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки формируется и утверждается ежегодно.

Учебно-тематический план формируется и утверждается ежегодно.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
Художественная гимнастика	052 000 1611 Я	Булавы	052 001 1 8 1 1 Я
		Гимнастическая палка	052 007 1 8 1 1 Я
		Гимнастические кольца	052 008 1 8 1 1 А
		Групповое упражнение	052 009 1 8 1 1 А
		Лента	052 010 1 8 1 1 Б
		Мяч	052 002 1 8 1 1 Б
		Обруч	052 003 1 8 1 1 Б
		Скакалка	052 004 1 8 1 1 Я
		Многоборье командные соревнования.	052 011 1 8 1 1 Б
		Многоборье	052 005 1 8 1 1 Б
		Групповое упражнение-многоборье	052 006 1 8 1 1 Б
		Групповое упражнение – два предмета	052 013 1 8 1 1 Ж
		Групповое упражнение – один предмет	052 012 1 8 1 1 Б
		Командные соревнования (многоборье – командные соревнования- групповые, упражнение - многоборье	052 014 1 8 1 1 Б

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

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».

VI. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Художественная гимнастика»:

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- направление обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом.;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению

организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Видеокамера	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Доска информационная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	3
7.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Ковер гимнастический (14 х 14 м с рабочей внутренней поверхностью 13 х 13 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики (для лиц женского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14 х 14 м с рабочей зоной 13 х 13 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
15.	Мат поролоновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
16.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук	на тренировочный спортивный зал	1

17.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Насос универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
21.	Палочка для ленты	штук	на тренировочный спортивный зал	12
22.	Пианино	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Подушка балансирующая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Пылесос бытовой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
27.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
29.	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
30.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
2.	Катушка для лент	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
3.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Лента двойная сшивная (утяжеленная)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1

8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палочка для ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (200 - 500г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
14.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
16.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
17.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
18.	Чехол для палочки от ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для скакалки	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины групповое упражнение)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Купальник (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	-	-	-	-

6.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	24	1
8.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Трико (шорты спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чешки для гимнастики	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Годовой учебный план по видам подготовки отделения тхэквондо на календарный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		до года		свыше года		до 3-х лет		свыше 3-х лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	8	12	14	14	18	20	24	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	98	119	119	146	62	58	58	56	31	25	25	17
2.	Специальная физическая подготовка	49	69	69	91	150	189	189	225	136	175	175	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	9	9	17	19	22	22	47	83	100	100	150
4.	Техническая подготовка	70	94	94	125	343	400	400	496	655	811	811	1081
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	9	9	16	13	15	15	37	31	37	37	50
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	21	13	13	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	7	12	12	21	37	44	44	75	83	87	87	133
Общее количество часов в год		234	312	312	416	624	728	728	936	1040	1248	1248	1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей 	В течение года

		(написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно- тренировочного занятия, оптимальное питание, профи- лактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
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-преподавателей 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;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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.	В течение года

Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся

			к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей

спортивного мастерства	Состояние современного спорта		и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

План инструкторской и судебной практики по художественной гимнастике

Этапы спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуются привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом "Спортсмен", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54515), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы:

Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983.

Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003.

Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М:ФИС, 1984.

Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.

Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988.

Психогимнастика в тренинге. ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.

Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) М.: «Советский спорт», 2010.

Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

Министерство физической культуры и спорта Ростовской области
(www.minsport.gov.ru) www.sportgymrus.ru

Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)