МБУ ДО СШОР

Подписано цифровой подписью: МБУ ДО СШОР
DN: cn=МБУ ДО СШОР, email=shor.murom@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.09.09 11:19:58 +03'00'

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГА МУРОМ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва имени А.А. Прокуророва»
(МБУ ДО СШОР)

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБУ ДО СШОР
протокол от «07» сентября 2026 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШОР
от «09» сентября 2026 г. № 70-о/д

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

(Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025г. №1142)

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Муром, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Название программы	4
1.2. Цели и задачи программы	5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	25
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
4.2. Учебно-тематический план	44
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	48
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	50
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ	51

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
6.1. Материально-технические условия реализации программы	51
6.2. Кадровые условия реализации программы	55
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	56
Приложения	58

1. Общие положения

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12.12.2025г. № 1142 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «художественная гимнастика» – 052 000 1 6 1 1Я

Дисциплины	Номер-код
Булавы	052 001 1 8 1 1 Я
Мяч	052 002 1 8 1 1 Б
Обруч	052 003 1 8 1 1 Б
Скакалка	052 004 1 8 1 1 Я
Лента	052 010 1 8 1 1 Б
Групповое упражнение	052 009 1 8 1 1 А
Многоборье – командные соревнования	052 011 1 8 1 1 Б
Многоборье	052 005 1 6 1 1 Б
Групповое упражнение – многоборье	052 006 1 6 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 + групповое упражнение – многоборье)	052 014 1 8 1 1 Б

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России 24.06.2026 №551, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при

подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТГ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. Цели и задачи программы

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.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий художественной гимнастикой; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд округа Муром, Владимирской области по художественной гимнастике.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;

- подготовка резерва сборных команд округа Муром и Владимирской области;

- теоретическая подготовка спортсменов;

- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых гимнасток.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) и без них под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

Художественная гимнастика – многоборье. В программу соревнований включены упражнения с предметами (со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) и упражнения без предмета. Эти упражнения включают в себя как специфические элементы художественной гимнастики, так и танцевальные и акробатические элементы. Согласно правилам, гимнастки младших разрядов соревнуются по 4 видам программы (упражнение без предмета и 3 упражнения с предметами по выбору), спортсменки, выступающие по программе кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта – по 4 видам программы согласно правилам FIG на текущий период. Существуют также групповые упражнения, когда выступают одновременно 5 гимнасток с одним или двумя видами предметов.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах 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 приведены в таблице 2.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость группы (человек)
		Девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	10-12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5

При комплектовании групп учебно-тренировочных групп в СШОР:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «художественная гимнастика».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этап подготовки и годы спортивной подготовки	Кол-во часов в неделю	Общее количество часов в год
ГНП 1	4,5	234
ГНП 2	6	312
ГНП 3	8	416
УТГ 1	12	624
УТГ 2	12	624
УТГ 3	14	728
УТГ 4	16	832
УТГ 5	18	936
ГСС 1	20	1040
ГСС 2	24	1248

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

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

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

1. Учебно-тренировочные занятия:

Учебно-тренировочные занятия поводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР:

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

2) проводятся (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) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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			
3.1	Медицинские осмотры и 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

3. Спортивные соревнования:

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях осуществляется 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 Минспорта РФ, календарным планом Владимирской области, ккалендарным планом округа Муром, календарным планом СШОР и соответствующих положений (регламентов) об официальных 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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	1	1	2	2	3

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования, проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с правилами вида спорта «художественная гимнастика», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Владимирской области по художественной гимнастике, которые направлены на совершенствование технической подготовленности, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы 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. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их

творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6, учебно-тренировочные планы по годам обучения представлены в приложении №3 к программе.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в часах)	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	12	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-15	10-15	10-15	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	2-5
1.	Общая физическая подготовка	94	125	167	64	64	73	84	94	2-4
2.	Специальная физическая подготовка	47	65	84	128	128	153	175	197	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	12	16	44	44	51	58	66	6-10
4.	Техническая подготовка	63	83	113	312	312	364	416	468	59-69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	16	25	25	29	33	37	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	15	20	51	51	58	66	74	7-9
	Всего часов	234	312	416	624	624	728	832	936	1040

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:
- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного – составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального – планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

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

1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношенияк учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:	В течение года
		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защитена 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 спортас обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный 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 обучающихся, 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.

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8).

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2 Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; • «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ» • «Права иобязанности	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721

спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил».		
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил»; • «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; • «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; • «Допинг-контроль»; • «Система АДАМС».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	по приглашению оргнанизаторов

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись

обучающегося. Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятий с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить

			квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные задачи
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять положение о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в Учреждении осуществляет МЦЛФКиСМ, согласно договору о сотрудничестве, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

подготовки (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

Условием эффективной подготовки спортсменов является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно-тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

На основании этого в Учреждении проходит аттестация, т.е. оценка уровня достижений, знаний и умений обучающихся осваивающих Программу.

Аттестация в Учреждении представляет собой систему контроля,

включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы, основными формами

которого являются: соревнования; сдача обучающимися контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП); медицинское обследование.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может по решению педагогического совета продолжить спортивную подготовку.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам спортивной подготовки представлены в приложении 2.

4. Рабочая программа

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

Таблица 11

1. Двигательная подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	Основная стойка: посторенние в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; перекатным шагом; ходьба в приседе; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений
II год обучения	- строевые упражнения (повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали) - упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки; - упражнения для правильной постановки рук и ног; - шаги: пружинящий, приставной; в полном складке - легкий бег вперед спиной - комбинации волн - комбинации из ранее изученных упражнений
III год обучения	- повороты и равновесия в движениях - комбинации из ранее изученных упражнений

Таблица 12

2. Музыкальная подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	1. Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Кошечка» 2. Музыкальные игры: «Угадай мелодию», «Своя мелодия»
II год обучения	1. Игры с предметами; «Бездомный Заяц» 2. Музыкальные игры: «Хлопай в ладоши» 3.Упражнения на распознания ритма, темпа, динамики движения
III год обучения	1.Танцевальные элементы: - вальсовые шаги - русский - современный - народного танца 2. Танцевальные шаги: «Полька», « Вальс», народного танца 1. Воспроизведение характера музыки через движение

Таблица 13

3. Хореографическая подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: - PLIÉ по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÉRRE; - BATTEMENT FONDU по всем направлениям; - BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям; - BATTEMENT RÉLEVÉLENT по всем направлениям; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; - GRAND BATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации - ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED;
II год обучения	Классический экзерсис за одну руку: - разминка у станка; - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÉRRE;

	- BATTEMENT FONDU ; - BATTEMENT FRAPPÉ; - BATTEMENT RÉLEVÉLENT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. Классический экзерсис на середине зала: - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÉRRE; - BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLENT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. - Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов. ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED; - PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS. Танцевальные комбинации на материале русского танца.
III год обучения	- воспитание музыкальности и выразительности - совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса - изучение новых движений классического экзерсиса: - ROND DE JAMBE PAR TÉRRE на 45 градусов; - BATTEMENT FONDU на 90 градусов; - DOUBLE BATTEMENT FRAPPÉ из 5 позиции по всем направлениям, пти BATTEMENT; - адажио; Танцевальные комбинации на материале белорусского и украинского танца. - контрольный урок.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
I год обучения	Изучение: - Rond de jambe en l`air - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пирует андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте. На середине: основы современной хореографии. 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны

	в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.
II год обучения	Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок: 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». 3.Контролтный урок
III год обучения	1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец 3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле 4.Контрольный урок
IV год обучения	Классический экзерсис у станка и на середине зала 2.Народно-сценический танец 3. Современная хореография 4.Упражнене для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок
V год обучения	

Этап совершенствования спортивного мастерства		
I год обучения 108 часов 3 раза в неделю по 1 ч.	II год обучения 144 часа 4 раза в неделю по 1 ч.	III год обучения 144 часа 4 раза в неделю по 1 ч.

Структура урока хореографии на этапе совершенствования спортивного мастерства

Часть урока	**Содержание деятельности**	**Длительность занятия**
Подготовительная	1.Разминка, разогревание мышечных групп	3 мин.

	2.Классический экзерсис	10 мин.
Основная	3.Разучивание новых комбинаций 4.Закрепление сложных координационных комбинаций 5.Упражнения на гибкость 6.Упражнение на вращение	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.
Заключительная	6.Упражнение на расслабление	2 мин.

Таблица 14

4. Физическая подготовка

Этап начальной подготовки	
I год обучения	1.ОРУ – 15 часов Без предмета и с предметом (скакалка) 2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3.Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4.Подвижные игры для развития быстроты- 6 часов 5.Развитие выносливости, элементы туризма – 4 часа 6.Элементы акробатики – 10 часов: упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком) 7.Контроль за развитием физических качеств
II год обучения	1.ОРУ – 20 часов (без предмета и с предметом: скакалка, обруч) 2.Комплексы упражнений, направленных на развитие: - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3.Развитие быстроты – 15 часов - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4.Комплексы на развитие гибкости – 24 часа - позвоночного столба -локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики– 15 часов - стойка на руках - стойка на груди - переворот боком (колесо) - переворот вперед на две ноги - переворот вперед и назад с одной ноги 6.Развитие функции равновесия- 6 часов - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка)на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) 7.Контроль за развитием физических качеств
III год обучения	1.Комплексы упражнений для развития силы мышц- 20 часов: - спины

	- ног - брюшного пресса 2.Дальнейшее развитие гибкости – 24 часа: - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах - игры и эстафеты 3.Развитие ловкости – 20 часов: - динамические комплексы из акробатических упражнений - подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка» - эстафетные игры: «Ведение мяча» - малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись» 4. Развитие выносливости – 10 часов - бег в умеренном темпе - катание на лыжах - катание на коньках 5.Развитие функции равновесия – 6 часов - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре - удержание устойчивого положения после вращательного движения 6.Акробатика – 10 часов - различные комбинации ранее изученных акробатических элементов 7. Контроль за развитием физических качеств
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
I год обучения	1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц – 35 часов: живота, спины, рук, ног 2.Комплексы упражнений для развития силовой выносливости- 15 часов 3.Игры и эстафеты на развитие быстроты – 15 часов 4.Комплексы упражнений на развитие гибкости – 35 часов: Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов 5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной 6.Координационные комплексы
II год обучения	1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины– 20 часов 2.Комплексы упражнение на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами – 10 часов 3.Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног – 15 часов 4.Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости – 15 часов 5.Подвижные игры для развития ловкости – 15 часов 6.Комплексы упражнений для развития равновесия и

	координации 7.Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата 8.Комплескы упражнений для развития прыгучести
III год обучения	1.Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба – 35 часов 2.Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног – 25 часов 3.Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений – 15 часов 4.Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры – 15 часов 5.Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами – 15 часов 6.Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты – 15 часов
IV год обучения	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
V год обучения	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами
Этап совершенствования спортивного мастерства	
На I, II годах обучения по 150 часов Комплексы специальных упражнений для поддержания и развития гибкости – 40 часов Комплексы упражнений для развития силы – 25 часов Комплексы беговых и прыжковых упражнений для развития быстроты и выносливости – 15 часов Комплексы упражнений с 1-2 различными гимнастическими предметами, направленными на развитие ловкости – 15 часов Комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление вестибулярного аппарата – 15 часов Комплексы круговой тренировки для развития силы различных мышц – 25 часов Скоростно-силовые эстафеты – 15 часов	

5. Техника выполнения упражнения без предмета

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела» – волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Таблица 15

Этап начальной подготовки	
I год обучения (33 ч.)	1.Повороты: - переступание, скрестный, одноименный на 180, нога на пассе 2.Равновесия: - на пассе - в полуприседе -переднее - на колене нога вперед

	3.Волны: - руками - расслабление рук - волна вперед 4.Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки 5.Прыжки: - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок 6.Контроль техники исполнения элементов
II год обучения (34 ч.)	1.Повороты: -одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди - казачок 2. Равновесия: - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо 3.Волны: - вперед и обратная - руками 4.Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: - в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя 6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов
III год обучения (34 ч.)	1.Повороты: - одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке 2. Равновесия: - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью

	- боковое с отклоном - в кольцо - «планше» 3. Волны: - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед –волна с круговым движением корпуса 4.Наклоны и гибкость: - мост в затяжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке 5. Прыжки: - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног 6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов 7. Контроль техники исполнения элементов
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
I год обучения (54 ч.)	Прыжки: - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом Равновесия: - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - « планше» - заднее - боковое с отклоном - « качели» - подъем волной Повороты: - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - « планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360

	- в пассе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) Гибкость: - мост в затяжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание	
II год обучения (62 ч.)	III год обучения (72,1 ч.)	
IV (78 ч.) и V (91 ч.) года обучения Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела		
2. Элементы с повышенной сложностью, максимально 1 балл	разучивание	закрепление
3. Комбинации из различных элементов	Разучивание	закрепление

6.Техника выполнения упражнений с предметами

Таблица 16

Этап начальной подготовки	
I год обучения (20 ч.) (13 ч.)	**Скакалка** - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница **Обруч** - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу
II год обучения (13 ч.)	**Скакалка** - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину

(8 ч.) (13 ч.)	- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном седе - прыжки с двойным вращением - козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом **Мяч** - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками 1.- отбивы многократные - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой - бросок, присед-ловля одной рукой - отбив, кувырок-ловля - маленькие броски 2.Движения с партнером: - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов **Обруч** 1.- разнообразные хваты - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вертушки вокруг кисти - вертушки без помощи - вертушки с передачей - прыжки в обруч - широкие прыжки в обруч - большие перекаты по телу и полу - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) 2. Движения с партнером: - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей
III год обучения (12 ч.)	**Скакалка** передачи вокруг различных частей тела - бросок с восьмерки и ловля двумя руками - бросок в лицевой плоскости - бросок за середину - бросок за один конец - мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости - бег, вращая скакалку вперед и назад - прыжки скрестно вперед и назад - галопы с проходом в скакалку

(10 ч.) (12 ч.)	- серии мелких прыжков - большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом - двойное эшапе **Мяч** - перекаты по разным частям тела - обволакивания - броски без помощи - броски из-за спины - броски из-под руки - броски из под ноги - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля - нестабильный баланс - отбивы без помощи **Обруч** - перекаты обруча по отдельным частям тела - перекаты по полу - вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях - вращение без помощи рук - прыжки в обруч вперед и назад - козлики с поворотом - бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости - бросок обруча горизонтальной плоскости - бросок обруча вокруг диаметра - бросок и ловля без помощи - обратный кат по полу - вертушки с передачей и без помощи - трудности тела с работой обруча 2. Движения с партнером - переброски - перекаты по полу - броски в разных плоскостях
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
I год обучения (66 ч.)	**Скакалка** 1. Прыжки с двойным вращение вперед и назад серии прыжков: - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства 2. Движения с партнером: - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой

	плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства
(66 ч.)	**Обруч** 1. Перекаты обруча по телу: - переброски под различными частями тела - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) 2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях
(66 ч.)	**Мяч** 1. Перекаты: - перекаты по различным частям тела - по ногам - по телу лежа на полу - восьмерки и выкруты - броски и ловля на трудности тела - нестабильный баланс - отбивы без помощи - DER (броски с вращением тела) - элементы мастерства 2.Движения с партнером
(40 ч.)	**Булавы** - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли: - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой

(30 ч.)	- с немедленным выбросом 2.Движения с партнером **Лента** - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
II год обучения (68 ч.) (68 ч.) (68 ч.) (68 ч.)	**Скакалка** 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях 2.Большие броски 3.Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях **Обруч** 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком 5. DER 6. Элементы мастерства **Мяч** 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках 2. Перекаты: - по разным частям тела - по ногам - по телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером 4. DER 5. Элементы мастерства **Булавы** - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита

(40 ч.)	- перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли: - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 2. Движения с партнером **Лента** 1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках - восьмерки - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства
III год обучения (78 ч.)	**Скакалка** 1. Работа предметом на трудности тела: - вращения - восьмерки - эшапе - проходы 2.Большие броски: - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка 3.Различные способы ловли после больших бросков - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля - ловля за спиной - ловля без помощи рук - смешанная ловля (кисть-стоя) 4. Движения с несколькими партнерами, выполнение

(78 ч.)	одновременно 5. DER 6. Элементы мастерства **Обруч** 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - врвщения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы 2.Большие броски и отбивы: - из-за спины - ногой - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6.Движения с партнером
(77 ч.)	**Мяч** 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: - перекаты - выкруты - обволакивания - отбивы 2. Большие броски - из-за спины - без помощи - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - одной рукой - за спиной без зрительного контроля - без помощи рук - с немедленным выбросом 4. Движения с партнером
(77 ч.)	**Булавы** 1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках - средние и широкие круги в различных плоскостях - ассимитричная работа - мельницы во всех плоскостях - перекаты по рукам по телу - обволакивания - постукивания - маленькие броски

<table>
<tr><td>(50 ч.)</td><td>- улиты
2. Большие броски
- одной булавой
- двумя булавами
- без помощи
- под одной ногой
- ассимитричные броски
- каскад
- поточные
3. Различные способы ловли после больших бросков :
- без зрительного контроля
- без помощи рук
- под одной ногой во время прыжка
4. DER
5. Элементы мастерства
6. Движения с партнером
Лента
1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках
- спирали
- змейки
-широкие и средние круги
- проходы над лентой и в ленту
- восьмерки
- перекаты
- обволакивания
- отбивы палочки
2. Большие броски:
- за палку
- за ленту
- без зрительного контроля
- без помощи
- бумерангом
3. Различные способы ловли после больших бросков:
- ловля без зрительного контроля
- ловля без помощи рук
- ловля под ногой
- с немедленным выбросом
4. DER
5. Элементы мастерства
6. Движения с партнером</td></tr>
<tr><td>IV год обучения
(78 ч.)</td><td rowspan="2">Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами
1. DER
2. Элементы мастерства</td></tr>
<tr><td>V год обучения
(91 ч.)</td></tr>
<tr><td colspan="3">Этап совершенствования спортивного мастерства</td></tr>
<tr><td>I год обучения
(128,6 ч.)</td><td>II год обучения
(145 ч.)</td><td>III год обучения
(150 ч.)</td></tr>
<tr><td colspan="3">1.Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп
2.Совершенствование DER и мастерства с предметами
3.Содействование развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам</td></tr>
</table>

составления комбинаций с предметом

7. Классификационная программа

Подготовка классификационной программы представляет сложную систему обучения и состоит из следующих компонентов:

1. Выбор музыкальных произведений, их монтаж (тренер, концертмейстер и звукооператор)

2. Постановка композиций (тренер и хореограф):

- выбор элементов тела (тренер и гимнастка)
- выбор элементов предмета (тренер и гимнастка)
- выбор танцевальных элементов (хореограф и тренер)
- составление композиции (тренер, хореограф и акробат)
- разучивание
- закрепление навыков исполнительской техники
- демонстрации в виде показательных выступлений
-совершенствование техники исполнения через устранение индивидуальных ошибок
- участие в соревнованиях

3. Работа над исполнительским образом (манера и характер исполнения, выразительность и музыкальность, оформление костюма и предмета, подбор прически и грима)

- совершенствование исполнительского образа (индивидуальная работа над отдельными элементами, бонусами, связками, частями и в целом)
- участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья

4. Индивидуальная теоретическая работа (разбор результатов соревнований, просмотр видеозаписей соревнований, анализ ошибок и пути их исправлений).

Таблица 17

Этап обучения	***Год обучения***	***Спортивный разряд***	***Кол-во часов***	***Составление фрагмента программы***
Начальной подготовки	I	III юн.	66 час.	- упражнение без предмета - предметная подготовка со скакалкой, обручем
	II	II юн.	136 час.	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - предметная подготовка с обручем, мячом
	III	I юн.	136 час.	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - упражнение с обручем - упражнение с мячом - предметная подготовка с булавами
Тренировочный (спортивной специализации)	I	I юн. – III	327,4 час.	4 вида (Б/П и 3 предмета на выбор)
	II	III – II	376 час.	4 вида (Б/П и 3 предмета на выбор)

	III	II – I	433 час.	4 вида (Б/П и 3 предмета на выбор)
	IV	I – КМС	472 час.	I - 4 вида (Б/П и 3 предмета на выбор); КМС - скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (4 вида по правилам ФИЖ)
	V	КМС	472 час.	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (4 вида по правилам ФИЖ)
Совершенствования спортивного мастерства	I	КМС - МС	772 час.	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (4 вида по правилам ФИЖ)
	II	КМС - МС	872 час.	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (4 вида по правилам ФИЖ)
	III	КМС - МС	872 час.	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (4 вида по правилам ФИЖ)

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 18

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

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

				соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности

- К учебно-тренировочному занятию допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране труда, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности и охране труда, и правилам поведения.
- При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении спортивных соревнований тренеры-преподаватели обязаны ознакомить участников соревнований с правилами их проведения. Участники соревнований обязаны неукоснительно соблюдать эти правила соревнований.
- На соревнованиях необходимо присутствие медицинского работника для оказания первой помощи пострадавшим.
- Опасными факторами на учебно-тренировочном занятии по художественной гимнастике являются:
- Физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель, спортивное оборудование, инвентарь);
- Травмы при падении, травмы при выполнении упражнений без разминки;
- Химические (пыль, химические средства уборки помещений);
- Психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные физические нагрузки).
- Работа обучающихся в спортивном зале разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Во время занятий посторонние лица не могут находиться в спортивном зале, допускается присутствие администрации и обслуживающего персонала.
- Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом обучающихся из спортивного зала.
- Каждый обучающийся в ответе за состояние и сохранность инвентаря и оборудования, используемого во время тренировки.
- При проведении занятий по художественной гимнастике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
- Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

- О каждом несчастном случае со спортсменами тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- Проверить исправность инвентаря и оборудования и места тренировки.
- Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.
- Надеть спортивную форму. Провести разминку.
- При работе в спортивном зале категорически запрещается:
- Находиться в верхней одежде;
- Находиться с напитками и едой;
- Находится без сменной обуви.

3. Требования безопасности во время занятий.

- Входить в спорт зал только по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.
- Постоянно поддерживать порядок и чистоту спортивного зала.
- Обучающиеся должны соблюдать дистанцию во время проведения тренировки, следить за безопасностью для других занимающихся во время тренировки. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения упражнения, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- Обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При возникновении повреждений инвентаря и оборудования в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации МБУ ДО СШОР. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно сообщить о ней тренеру-преподавателю, который окажет первичную помощь пострадавшему, сообщит об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправит его в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара не впадать в панику, сообщить о нем тренеру-преподавателю и следовать его инструкциям. Немедленно эвакуироваться из зала через имеющиеся эвакуационные выходы. Тренеру-преподавателю сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5. Требования безопасности после окончания занятий.

- По окончании учебно-тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь использовавшийся на занятиях спортинвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря. Учащиеся должны расставить (разложить) спортивное оборудование и инвентарь по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

- Учащиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом.

- В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

Обучающийся не допускается к учебно-тренировочному процессу или соревнованиям при несоблюдении техники безопасности. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с ними проводится внеплановый инструктаж.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 дисциплинах. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Владимирской области по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочного занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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 и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала и тренажерного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 №484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 19,20);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21);
- 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.

Таблица 19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	штук	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 (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	3
7.	Ковер гимнастический (14х14 м с рабочей внутренней поверхностью 13х13 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Набор для скрепления дорожек ковра	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14х14 м с рабочей зоной 13х13 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
10.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
11.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
13.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Насос универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Палочка для ленты	штук	на тренировочный спортивный зал	12
19.	Пианино	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Подушка балансировочная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
21.				
22.	Пылесос бытовой	штук	на тренировочный	1

			спортивный зал	
23.	Рулетка металлическая 20 м	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
25.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
26.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
27.	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Таблица 20

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	
				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
2.	Катушка для лент	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
4.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лета)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
6.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
7.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
8.	Палочка для ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
9.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

10.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
11.	Утяжелители (200 -500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
12.	Чехол для булав (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
13.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
14.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
15.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
16.	Чехол для палочки от ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
17.	Чехол для скакалки	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12

Таблица 21

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины групповое упражнение)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5	Купальник (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	-	-
6	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	12	1	24	1
8	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9	Трико (шорты спортивные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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 на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

В МБУ ДО СШОР в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике участвуют 8 тренеров-преподавателей. Из них 4 человек имеют высшую квалификационную категорию тренера-преподавателя, 2 человек – I квалификационную категорию тренера-преподавателя, 2 человек –

соответствуют занимаемой должности. Все тренеры-преподаватели имеют высшее образование.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивает рост профессиональной компетентности, соответствующей современным требованиям.

Одним из способов реализации непрерывного образования тренеров-преподавателей являются курсы повышения квалификации. Согласно Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" тренер-преподаватель, осуществляющий руководство прохождением лицами спортивной подготовки обязан не реже одного раза в четыре года проходить повышение квалификации (ст. 34.3 закона).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

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

1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийскаялитература, 2005. – 303 с.

3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

4 Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб.: 2003. – 20 с.

5 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

6 Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: "САМ", 1995.

7 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.

8 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

9 Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

10 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общейред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

11 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

12 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утвержден приказом Минспорта России от 15.11.2022 №984).

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализацииПрограммы:

1. Официальный Интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации(http://www.minsport.gov.ru/)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации гимнастики (https://sportgymrus.ru/).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/

Приложение 1

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год
вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся
Ф.И.О. обучающегося _____
дата рождения _____ рост _____ вес _____
спортивный разряд/звание _____ специализация
_____
состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____
Ф.И.О. тренера-преподавателя _____
2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде
2.1. Результаты выступления на соревнованиях
_____
2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:
Преимущества _____
Недостатки _____
3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде
3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	**Планируемый результат**	**Фактический результат**
Муниципального уровня		
Региональные соревнования		
Чемпионаты и Первенства области		
Первенство ЦФО, Всероссийские соревнования		
Первенство России, Спартакиада		

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	**Средства**	**Сроки**

Приложение 2

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

№ 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 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, 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 одного 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 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» - 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 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90º, 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			
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;
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)

№ 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 наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, 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	балл	«5» – 16 раз;

	ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)		«4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полной стопе, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
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			

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ 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 вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 8 наклонов	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;

	назад за 10 с		«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 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 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда145 градусов.
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 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 – шпагат в стойке на руках; 2 – прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удержать шпагат; 3 – прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднят к ноге	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 – шпагат в стойке на	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

	руках; 2 – прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удержать шпагат; 3 – прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднять в вертикальное положение к ноге 90^0		«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 90^0
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Приложение 3

Годовой учебно-тренировочный план на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Практические занятия	**часов**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**94**	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Специальная физическая подготовка	**47**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	**10**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Техническая подготовка	**63**	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**9**				1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**11**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Всего часов	**234**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**19**	**17**	**18**

Годовой учебно-тренировочный план
на этапе начальной подготовки 2 года обучения

Практические занятия	часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**125**	10	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	**65**	6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	**12**	1	1	2	2	2	1	1	1	1			
Техническая подготовка	**83**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**15**	1	1	-	-	-	1	1	1	1	2	4	3
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой учебно-тренировочный план на этапе начальной подготовки 3 года обучения

Практические занятия	часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**167**	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	14
Специальная физическая подготовка	**84**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	**16**	1	2	2	2	2	2	2	2	1			
Техническая подготовка	**113**	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**16**	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	**-**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**20**	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2
Всего часов	**416**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**34**	**34**	**34**

Годовой учебно-тренировочный план на учебно-тренировочном этапе 1 и 2 года обучения

Практические занятия	**часов**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	Декабрь	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**64**	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5
Специальная физическая подготовка	**128**	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	**44**	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2		
Техническая подготовка	**312**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**25**	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**51**	4	4	4	4	4	2	3	3	4	5	7	7
Всего часов	**624**	**52**	**53**	**53**	**53**	**53**	**51**	**53**	**53**	**53**	**50**	**50**	**50**

Годовой учебно-тренировочный план
на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

Практические занятия	часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**73**	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	**153**	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	**51**	5	6	6	6	6	6	6	6	2	2		
Техническая подготовка	**364**	31	31	30	30	30	30	30	30	31	31	30	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**29**	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	**-**												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**58**	3	3	4	4	4	4	4	3	6	5	9	9
Всего часов	**728**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**59**	**60**	**60**

Годовой учебно-тренировочный план
на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения

Практические занятия	часов	Сентяб	Октябр	Ноябрь	Декабр	Январь	Феврал	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**84**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	**175**	14	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14
Участие в спортивных соревнованиях	**58**	2	7	7	7	7	7	7	7	5	2		
Техническая подготовка	**416**	34	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**33**	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**66**	8	3	4	4	4	3	3	3	5	9	10	10
Всего часов	**832**	**68**	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**69**	**69**	**68**	**68**

Годовой учебно-тренировочный план
на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения

Практические занятия	часов	Сентяб	Октябр	Ноябрь	Декабр	Январь	Феврал	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**94**	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Специальная физическая подготовка	**197**	17	17	16	16	16	16	16	17	17	17	16	16
Участие в спортивных соревнованиях	**66**	3	6	9	9	9	9	9	5	5	2		
Техническая подготовка	**468**	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**37**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Инструкторская и судейская практика	**-**												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**74**	8	5	3	3	3	3	3	6	6	9	13	12
Всего часов	**936**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**