

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЛИГАТОР»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО СШ «Аллигатор»  
МО Кореновский район

протокол № 1 от 09.01.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО СШ «Аллигатор»

МО Кореновский район

В.С. Пельменев

Пр. № 9 от 11.02.2023 г.

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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 984 (далее-ФССП)*

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**Срок действия Программы - 4 года**

Кореновск, 2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – ДОПСП; Программа) разработана МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район (далее – СШ «Аллигатор»; Организация, реализующая ДОПСП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по художественной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа разработана также на основе и с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Закона Краснодарского края от 10 мая 2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71709)

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".

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а также задачи по организации целенаправленной многолетней подготовки гимнастов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

В соответствии со ст. 75, ч. 1, ст. 84, ч.3 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена

- на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся,
- 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,
- формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия Программы - 4 года

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения №1 к ФССП, п. 9 ФССП)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) <sup>2</sup>	Наполняемость (человек)	
			Минимальная <sup>3</sup>	Максимальная <sup>4</sup>
Этап начальной подготовки	2	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6	12

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Организация, реализующая ДОПСП, согласно п.п. 3.7, 3.8 приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по технике безопасности.

#### 4. Объем Программы (указывается с учетом приложения №2 к ФССП)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

<sup>2</sup> Минимальный возраст для зачисления в группу

<sup>3</sup> Согласно ФССП по художественной гимнастике

<sup>4</sup> С учетом Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

#### 5.1. Учебно-тренировочные занятия

В СШ «Аллигатор» используются три основные категории организации учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные. Каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

#### Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Таблица №3

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства
Запрограммированная тренировка	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки/техники движений
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
Свободная тренировка	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается *в астрономических часах (60 минут)* и не должна превышать:

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

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

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

*Вид подготовки «Инструкторская и судейская практика» в Федеральном стандарте по виду спорта «художественная гимнастика» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не предусмотрен, поэтому сведения изучаются факультативно, обучающиеся получают вводные, базовые знания.*

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В СШ «Аллигатор» работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и содержит виды подготовки:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика (базовые знания) ;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения №3 к ФССП)

#### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14

	России, первенствам России		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Организация, реализующая ДОПСП, формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

В виде спорта «художественная гимнастика» количественный состав не должен превышать 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).<sup>5</sup>

### 5.3. Спортивные соревнования (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающихся):

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и

<sup>5</sup> Согласно п. 3.5 Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

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

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

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

### Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для женщин*				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	2	2	3
Основные	1	2	3	4

*\*В СШ «Аллигатор» спортивная подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» для мальчиков, юношей, мужчин не осуществляется.*

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий

попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

*Основные соревнования* – это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося.

6. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

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

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

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января по 31 декабря текущего года.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно с ноября-декабря года, предшествующего зачислению – до 15 февраля текущего учебного года.

СШ «Аллигатор» работает по 6-дневной рабочей неделе.

Тренировочные занятия осуществляются с 7.00 до 20.00 часов. Расписание занятий составляется с учётом расписаний занятий общеобразовательных учреждений и с учётом особенностей реализуемой ДОПСП.

Расписание занятий на каждый учебный год утверждается директором СШ «Аллигатор» и составляется в соответствии с требованиями СанПиН.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» СШ «Аллигатор» приведен в *приложении №1* к данной Программе. Объемы тренировочной нагрузки в Годовом учебно-тренировочном плане соответствуют ФССП и устанавливаются в соответствии с материально-техническими и кадровыми возможностями Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №6

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

Для каждой группы спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В *приложении №1* приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

7. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в *приложении № 2* к Программе.

8. 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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

При обнаружении допинга, Антидопинговый кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть родители, врачи, тренеры.

Антидопинговая работа, проводимая в образовательной организации, предусматривает следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, в объеме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;

- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса;
- участие тренеров, администрации Организации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры и спортсмены-члены сборных команд Краснодарского края участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Обязательно ежегодное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как спортсменами, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами (медицинскими работниками, методистами, инструкторами-методистами).

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в СШ «Аллигатор» МО Кореновский район приведен в *приложении № 3* к Программе).

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организации, реализующей ДОПСР, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Отдельные занятия по инструкторско-судейской практике на этапах начальной подготовки и спортивной специализации в виде спорта «художественная гимнастика» *не предусмотрены*. Они проводятся в форме ознакомительных бесед, самостоятельного изучения литературы и в ходе практической деятельности .

#### Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №7

№ п/п	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
Инструкторская (тренерская) практика			

1.	Беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации учебно-тренировочных занятий.	НП, УТ	Весь период
2.	Овладение принятой в виде спорта терминологией, проведения упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.	НП, УТ	Весь период
3.	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.	НП, УТ	Весь период
4.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки	НП, УТ	Весь период
5.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	НП, УТ	Весь период
Судейская практика			
6.	Теоретические занятия по изучению правил соревнований	НП, УТ	Весь период
7.	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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	НП, УТ	Весь период

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

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

К прохождению спортивной подготовки в СШ «Аллигатор»

допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «художественная гимнастика».

Ответственные специалисты обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в СШ «Аллигатор» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

*К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:*

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

*К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:*

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в учреждении применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: *педагогические, психологические и медико-биологические.*

*Педагогические средства:*

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое, использование игрового метода;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства направлены на устранение симптомов нервно- психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- проведение специальных дыхательных упражнений;
- видео - и аудиопсихическое воздействие;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы.

Медико-биологические средства:

- упражнения на растяжение;
- разминка;
- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж, массаж теннисным мячом;
- искусственная активизация мышц;
- комплекс восстановительных упражнений;
- ходьба, дыхательные упражнения;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей, посещение бассейна).

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм;

			перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

### Планы применения восстановительных средств

Таблица №9

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки				
1	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп учебно-тренировочного этапа				
2	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности	Упражнения на растяжение. Разминка. Искусственная активизация мышц.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%)

		тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин саморегуляция
3	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Возбуждающий точечный массаж (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки  3-8 мин 3 мин. саморегуляция
4	Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
5	Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц Душ теплый/умеренно-холодный/ теплый	8-10 мин  5-10 мин
6	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от соревнований днях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
7	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими 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.

Невыполнение требований, указанных в примерной ДОПСП является основанием для отчисления обучающегося (ч. 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)
2. Правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапа спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ «Аллигатор», регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки обучающегося и освоения им полного объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По окончании обучения выпускникам выдается документ установленного образца.

Промежуточная аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения обучающимися программного материала после каждого года обучения и при переводе с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки в ноябре-декабре текущего года.

Промежуточная аттестация после каждого года обучения включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному из требований, или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Организацией. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета отчисляются из Организации.

При приеме контрольных нормативов используется *балльная система оценки* результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы №№ 10, 11)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица №12);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Таблица №13).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-7 к ФССП и тесты)

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь

2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;



	с наклоном назад и захватом за голень		«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах	балл	«5» – 16 раз;

	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 полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;

	плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.		«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
2.1.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Методические указания по организации тестирования.

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение обучающемуся или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;

- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СШ «Аллигатор» в установленные сроки. Протоколы тестирования хранятся 4 года.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

#### Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся СШ «Аллигатор».

Тестирование проводится:

-во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

-один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) *по нормативам текущего года (этапа) обучения.*

-после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

-*на этапе начальной подготовки* - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, а также выполнения спортивного разряда.

*на учебно-тренировочном этапе* - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, а также выполнения спортивного разряда.

*Для подсчета среднего балла суммируются все баллы, полученные обучающимся, и делятся на количество пройденных испытаний.*

Средний балл, позволяющий определить уровень общей и специальной физической подготовки на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе:

- 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.

*Для перевода на следующий год подготовки обучающийся должен показать уровень подготовки не ниже 3,4-3,0 баллов.*

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

- показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;
- имеющие лучшие антропометрические данные для данного вида спорта;
- имеющие спортивный разряд;
- члены сборных команд Краснодарского края.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы в Таблице №12 составлены в соответствии с учебно-тематическим планом занятий по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (*приложение №4 к Программе*)

Таблица №12

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь? Кто из них стал чемпионом или призером Олимпийских игр?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта ?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?
10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?
12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных

	спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг - контроль?
14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15.	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?
18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в своем виде спорта? Назови.
<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)</b>
1.	Какова роль физической культуры в формировании личностных качеств человека?
2.	Как зарождалось Олимпийское движение? Кто такой Пьер де Кубертен?
3.	Что такое Международный Олимпийский комитет (МОК)?
4.	Назови имена олимпийских чемпионов в твоем виде спорта.
5.	Как меняется твое питание при подготовке к спортивным соревнованиям?
6.	Что в твоем понимании рациональное и сбалансированное питание?
7.	Как правильно сочетать в режиме дня учебный процесс в школе и учебно-тренировочные занятия в спортивной школе?
8.	Какие виды мышечной деятельности тебе известны?
9.	Классификация и типы спортивных соревнований по твоему виду спорта.
10.	Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
11.	Какие приемы психологической подготовки ты используешь перед соревнованием?
12.	Правила ухода и хранения спортивного инвентаря и экипировки
13.	Как правильно готовить инвентарь и экипировку к спортивным соревнованиям по твоему виду спорта?
14.	Какие упражнения для разминки перед учебно-тренировочным занятием по твоему виду спорта ты бы порекомендовал провести?
15.	Какие правила поведения нужно соблюдать при участии в спортивных соревнованиях?
16.	Какие права и обязанности есть у участников спортивных соревнований?
17.	Какие технические элементы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
18.	Какие тактические приемы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
19.	Что такое профилактика применения допинга среди спортсменов?
20.	Виды наказаний за нарушение антидопинговых правил

Методические указания для проведения аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

1. Назначенная приказом директора аттестационная комиссия из данных вопросов формирует в свободном порядке экзаменационные билеты, содержащие по 2 вопроса. Содержание билетов обучающимся не сообщается.
2. Во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации обучающийся выбирает билет и устно отвечает на вопросы в процессе собеседования.
3. Допускается письменная подготовка к ответу в течение 10 минут.
4. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за полный, развернутый ответ на вопрос-2 балла.  
В случае неполного правильного ответа на вопрос-1 балл.
5. Обучающиеся, набравшие не менее 1 балла за каждый вопрос, переводятся на следующий год (этап) подготовки.

Минимальные требования к уровню спортивной квалификации на этапах спортивной подготовки

Таблица №13

Этап и год спортивной подготовки	Спортивный разряд	
Начальный этап спортивной подготовки	НП-1	Для зачисления требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
	НП-1,2	3 юношеский 2 юношеский 1 юношеский
Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (до трех лет)	УТ-1	III спортивный
	УТ-2	III спортивный II спортивный
	УТ-3	II спортивный I спортивный
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	УТ-4,5	I спортивный КМС

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных

показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Процесс обучения в Организации включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

В виде спорта «художественная гимнастика» выделяются виды технической подготовки:

- беспредметная;
- предметная;
- хореографическая;
- музыкально-двигательная;
- композиционно-исполнительская.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Инструкторская и судейская практика–приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству,

сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

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

### **Общая физическая подготовка для этапа начальной подготовки 1 и 2 года обучения**

#### Общеразвивающие упражнения:

- ходьба – на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
- бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом;
- прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;
- акробатика–группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
- висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу;

- лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;
- равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками;
- ходьба на внешней части стопы;
- ходьба на внутренней части стопы;
- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;
- круговые движения стопы на месте;
- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;
- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;
- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;
- «баланс» на круговых тренажерах;
- комплекс упражнений на равновесие «Часы».
- наклоны вперед;
- выпад вперед–назад;
- выпад в левую, правую стороны;
- ходьба в полуприседе;
- круговые движения в коленных суставах;
- движения в коленях «Горнолыжник».
- круговые движения с разворотом бедра на 90°;
- круговые движения туловищем;
- стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;
- лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;
- лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° «по циркулю»;
- подвижные игры;
- упражнения на развитие физических качеств:
  - силовые:* отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250 гр.), с набивным мячом (500 гр);
  - скоростные:* бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с

места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке;

*повышающие выносливость:* чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат);

*координационные:* челночный бег 3\*10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты;

*повышающие гибкость:* шпагаты, ласточки, флажки, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

### **Общая физическая подготовка для учебно-тренировочного этапа для 1-5 года обучения**

Строевые упражнения: построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении

Общеразвивающие упражнения:

-ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху.

-ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

-ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

-ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полу- приседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно

висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

-ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

-ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

-ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

-ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

-ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

-ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

-ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание — опускание таза в упоре лежа боком.

-ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе;

мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

-ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.

-ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

-ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом).

Самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

Упражнения с партнером, с сопротивлением для развития силы и гибкости. Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

### **Специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки 1 и 2 года обучения**

**Специальная физическая подготовка** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе

специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

#### 1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

*Примечания:*

-упражнения включаются в каждое занятие;

-упражнения для увеличения подвижности в суставах *для девочек второго года обучения* усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

#### 2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

-различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

#### 3. Упражнения для развития координации движений:

-выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

-выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

#### 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

-различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

#### 5. Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге:

– поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге –поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги.

-позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги

-повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

## Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения

Ранее изученные упражнения, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.). Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

### Техническая подготовка

Таблица №14

	<b>Компоненты (подвиды) технической подготовки</b>	<b>Направленность работы</b>
1	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
2	Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
3	Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
4	Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
5	Композиционно-исполнительская	Составление и отработка «новых» элементов и соревновательных программ

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

### Классификация упражнений беспредметной подготовки

Таблица №15

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	руками, туловищем, целостно
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону, круговые
	по амплитуде	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> (горизонтальные), 135 <sup>0</sup> и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
в выпадах		
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 <sup>0</sup> ), низкие (135 <sup>0</sup> и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> , 135 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно),

		кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> , 540 <sup>0</sup> и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую безсмены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэантурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
Динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
перевороты (медленные темповые)	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	

	однооборотные и 2-4 оборотные	
<b>Партерные элементы</b>		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрях, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
<b>Этап начальной подготовки</b>		
1 год обучения	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	
2 год обучения	1. Повороты: - одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди - казачок 2. Равновесия: - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боковое с помощью на правую и левую ногу</li> <li>- в кольцо</li> <li>3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед и обратная - руками</li> </ul> </li> <li>4. Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> <li>- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола</li> <li>- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад</li> <li>- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад</li> </ul> </li> <li>- мост стоя</li> <li>- шпагаты со стула</li> <li>- подъем волной</li> <li>- ловля ноги в кольцо из положения лежа</li> <li>- вращение в шпагате с наклоном вперед</li> <li>- переворот в кобру</li> <li>- стойка на локтях вперед и назад</li> <li>5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, касаясь толчком двумя</li> </ul> </li> <li>6. Комбинации из различных элементов тела</li> <li>7. Контроль техники исполнения элементов</li> </ul>
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
1 и 2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты: <ul style="list-style-type: none"> <li>- одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо</li> <li>- разноименный на 360 градусов, нога на пассе</li> <li>- спиральный на двух ногах на 180 градусов</li> <li>- поворот в казаке</li> </ul> </li> <li>2. Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее, боковое, заднее горизонтальное</li> <li>- боковое и переднее с помощью</li> <li>- боковое с отклонением</li> <li>- в кольцо</li> <li>- «планше»</li> </ul> </li> <li>3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- у опоры (целостная, боковая)</li> <li>- целостная вперед</li> <li>- волна с круговым движением корпуса</li> </ul> </li> <li>4. Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затыжку</li> <li>- шпагаты на провисание</li> <li>- лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре</li> <li>- вращение в затыжке</li> </ul> </li> <li>5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 сменой ног. Комбинации из различных элементов тела</li> </ul> </li> </ul>

3 и 4 год обучения	<p><b>Прыжки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кабриоль</li> <li>- казачок, казачок с поворотом</li> <li>- подбивной, касаясь</li> <li>- касаясь в кольцо, касаясь со сменой ног</li> <li>- касаясь прогнувшись</li> <li>- касаясь с поворотом</li> <li>- касаясь прогнувшись с поворотом</li> <li>- шагом</li> <li>- тройной прыжок шагом</li> <li>- шагом в кольцо</li> <li>- шагом прогнувшись</li> <li>- шагом с поворотом</li> <li>- шагом прогнувшись с поворотом</li> </ul> <p><b>Равновесия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо</li> <li>- в кольцо без помощи</li> <li>- в затыжку</li> <li>- «планше»</li> <li>- заднее</li> <li>- боковое с отклонением</li> <li>- «качели»</li> <li>- подъем волной</li> </ul> <p><b>Повороты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арабеск</li> <li>- аттитюд</li> <li>- в кольцо</li> <li>- кольцо без помощи</li> <li>- в затыжку</li> <li>- «планше»</li> <li>- шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360</li> <li>- в пасе на 720 градусов</li> <li>- фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)</li> </ul> <p><b>Гибкость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затыжку</li> <li>- стойка на локтях</li> <li>- переводы ног в различных направлениях</li> <li>- перевороты различных форм</li> <li>- шпагаты на провисание</li> </ul>
5 год обучения	- Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела

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

бросковые движения и перекаты.

Упражнения с предметами – средство для овладения специальной координацией движений и тонким мышечным чувством. Они развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. Совершенствуются функции двигательных, тактильных, зрительных анализаторов и пространственные представления. В зависимости от предмета определяется характер движений (резкие – скакалка, плавные – шарф) и техника упражнений с каждым из них. Движения предмета должны сочетаться с целостными движениями тела.

Упражнения выполняются в динамике: на месте и с продвижением; шагах, беге, переходах и др. движениях.

Правила запрещают:

- статические положения, остановки позы, поэтому гимнастка и мяч должен постоянно находиться в движении;

- пальцы кисти, удерживающей мяч, должны быть сомкнуты; а мяч при приеме на ладонь должен приходиться без удара с небольшим перекатом от кончиков пальцев к середине ладони «без захвата»;

- движения с мячом требуют тонкой координации, связаны с упражнениями без предмета: пружинными движениями, взмахами, волнами.

### Классификация упражнений с предметами

Таблица №16

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Броски и переброски</b>	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
<b>Отбивы</b>	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
<b>Ловли</b>	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекаат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
<b>Передачи</b>	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
<b>Перекаты</b>	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях

<b>Вращения</b>	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
<b>Вертушки</b>	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
<b>Обкрутки</b>	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
<b>Фигурные движения</b>	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
<b>Прыжки через предмет</b>	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
<b>Элементы входом в предмет</b>	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
<b>Складывание предметов</b>	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Упражнения со скакалкой выполняются всей рукой и кистью. При выполнении промежуточного прыжка руки выпрямляются вверх и замедляют полет скакалки. Трудность в том, что скорость вращения скакалки меняется в зависимости от движения ног: сочетание быстрых передвижений с медленным вращением предмета, и непрерывности движения скакалки. Направление движения скакалки надо изменять, не останавливая ее полета.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для

упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполняются большим размахом и предельной амплитудой.

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнасткой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастики требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

Начиная со старших учебно-тренировочных групп, большая часть упражнений разминки у станка и на середине дается с предметами, включаются элементы акробатики (кувырки, шпагаты, перекаты) в сочетании с бросками и перекатами предметов. Это готовит гимнасток к овладению сложными элементами для произвольной программы.

Трудность комбинации складывается из сложных движений предметом (правой и левой рукой) в сочетании с движениями туловищем.

### **Содержание деятельности по выполнению упражнений с предметом на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки**

Таблица №17

Этап подготовки	Содержание деятельности
НП-1	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качания и махи (одной и двумя руками);</li> <li>- обвивание и развивание вокруг тела;</li> <li>- вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое);</li> <li>- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях);</li> <li>- восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками);</li> <li>- прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу).</li> </ul>

	<p>Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные хваты;</li> <li>- махи и передачи (перед и за телом);</li> <li>- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях;</li> <li>- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии).</li> </ul> <p>Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы руками о пол;</li> <li>- обволакивание;</li> <li>-каты по рукам и ногам;</li> </ul> <p>-бросок и ловля двумя руками</p>
НП-2	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, вращая вперед, назад;</li> <li>-махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях;</li> <li>- эшапе;</li> <li>- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца);</li> <li>- обратная восьмёрка;</li> <li>- вертикальная мельница хватом за середину;</li> <li>- «качалочка»;</li> <li>- галоп и полька;</li> <li>- прыжки назад на двух ногах;</li> <li>- прыжки толчком двумя скрестно вперед;</li> <li>- прыжки в присед;</li> <li>- прыжки скрестно назад;</li> <li>- прыжок «казачок» и «касясь».</li> </ul> <p>Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения вокруг кисти (в боковой, плоскости, над головой);</li> <li>- большие перекаты по телу;</li> <li>- бросок и ловля двумя руками;</li> <li>- прыжки в обруч;</li> <li>- прыжки и бег в обруч, вращая назад;</li> <li>- обратный кат по полу.</li> </ul> <p>Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты друг другу;</li> <li>- перекаты друг другу двух обручей.</li> </ul> <p>Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы многократные;</li> <li>- выкруты и восьмёрки;</li> <li>- бросок, отбив-ловля одной рукой;</li> <li>- перекаты: по двум рукам, по рукам и груди спереди;</li> <li>- вертушки с помощью кисти.</li> </ul> <p>Булавы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-махи и круги: малые (в горизонтальной, вертикальной плоскости);</li> <li>-вращения в вертикальной плоскости вперёд и назад;</li> <li>-вращения в лицевой плоскости правой и левой;</li> <li>-броски без вращения;</li> </ul> <p>обволакивание</p>
УТ-1, 2,3	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски (сложить вдвое, втрое);</li> <li>- мельницы в лицевой плоскости;</li> <li>- манипуляции;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки в скакалку;</li> <li>- бег, вращая скакалку назад;</li> <li>- прыжки с двойным прокрутом поджав ноги;</li> <li>-прыжок «касясь» с двух ног;</li> <li>- прыжок шагом.</li> </ul> <p>Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение без помощи рук (локоть, нога);</li> <li>- элементы б/п во время вращения обруча на полу;</li> <li>-перекаты обруча по отдельным частям тела;</li> <li>- бросок и ловля одной рукой;</li> <li>- бросок и ловля без помощи;</li> <li>- вертушки.</li> </ul> <p>Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы со сменой ритма;</li> <li>- перекаты: по рукам и шеи; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа наполу;</li> <li>- бросок, присед-ловля одной рукой;</li> <li>- бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете;</li> <li>- броски с предплечья;</li> <li>- броски из-за спины;</li> <li>- броски из-под руки;</li> <li>- броски в лицевой плоскости;</li> <li>- бросок с ловлей за спиной;</li> <li>-броски и ловля на прыжке «касясь».</li> </ul> <p>Булавы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мельницы на различных видах бега, ходьбы, прыжков;</li> <li>- ассиметричная работа руками;</li> <li>- улита, обратная улита;</li> <li>- броски (одной рукой, разными руками поочередно, в боковой плоскости, словлей за спиной, двух булав, с остановкой булавы ногой или другой булавой).</li> </ul> <p>Лента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-махи, круги, восьмёрки;</li> <li>- змейки и спирали</li> </ul>
УТ- 4, 5	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- большие прыжки в скакалку: открытие, касаясь, казачок, шагом серии прыжков:</li> <li>- с поворотом корпуса и вращение скакалки назад</li> <li>- со скрестным движением руками</li> <li>- с двойным прокрутом броски и ловля скакалки:</li> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с кувырком</li> </ul> <p>Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение обруча на различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты</li> <li>- различные способы ловли после больших бросков</li> <li>- элементы б/п во время обратного ката</li> <li>- вертушки</li> </ul> <p>Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы разными частями тела</li> <li>- отбив, кувырок-ловля</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы б/п во время отбива мяча об пол</li> <li>- перекаты по различным частям тела.</li> </ul> <p>Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы друг другу</li> <li>- переброски</li> <li>- чередование отбивов и перекатов</li> <li>-бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча</li> <li>- бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля.</li> </ul> <p>Булавы:</p> <p>а) большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины одной булавой</li> <li>- ногой</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> <p>б) различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной булавой</li> <li>- двух булав</li> <li>- без зрительного контроля</li> <li>- без помощи рук.</li> </ul> <p>Лента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски;</li> <li>- большие броски;</li> <li>- различные способы ловли после больших бросков;</li> <li>-элементы б/п на вращении ленты</li> </ul>
--	--

**3.** **Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

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

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

**Содержание деятельности по хореографической подготовке на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки**

Таблица №18

<i>Этап начальной подготовки</i>	
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные)</li> <li>- позиции рук и ног</li> <li>- классический экзерсис лицом к станку:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- PL É по 1, 2, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT RÉLEVÉLENT по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону;</li> <li>- GRAND BATTEMENT по всем направлениям.</li> <li>- PORT DE BRAS.</li> </ul> </li> <li>- упражнения на развитие координации</li> <li>- ALLEGRO:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям;</li> <li>- CHANGE MENT DE PIED;</li> </ul> </li> </ul>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис за одну руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка у станка;</li> <li>- PL É по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU ;</li> <li>- BATTEMENT FRAPPÉ;</li> <li>- BATTEMENT RÉLEVÉLENT;</li> <li>- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT.</li> </ul> <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PL É по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLENT;</li> <li>- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT.</li> <li>- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов.</li> </ul> <p>ALLEGRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям;</li> <li>- CHANGE MENT DE PIED;</li> <li>- PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS.</li> </ul> <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>

<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
1 год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rond de jambe en l'air</li> <li>- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.</li> <li>- Упражнения на растягивание у станка.</li> <li>- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.</li> </ul> <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <p>1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari.</p> <p>Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.</p> <p>2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.</p> <p>3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.</p> <p>4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».</p> <p>5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.</p> <p>6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение.</p> <p>Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.</p> <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала</p>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <p>Приседания;</p> <p>Упражнения на развитие подвижности стопы;</p> <p>Маленькие броски ногой;</p> <p>Круг ногой;</p> <p>«Каблучное упражнение»;</p> <p>Упражнения с ненапряженной стопой;</p> <p>Низкие и высокие развороты бедра;</p> <p>Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";</p> <p>Дробные выстукивания;</p> <p>Мягкое «вынимание» ноги;</p> <p>Упражнения на технику исполнения;</p> <p>Большие броски ногой;</p> <p>Наклоны туловища, «растяжки».</p>
3 год обучения	<p>1. Классический экзерсис</p> <p>2. Народно-сценический танец</p> <p>3. Упражнение для показательных выступлений в народном стиле</p>
4-5 год обучения	<p>Классический экзерсис у станка и на середине зала</p> <p>Народно-сценический танец</p> <p>Современная хореография</p> <p>Упражнение для показательных выступлений</p> <p>Упражнения на вращение</p>

**4. Музыкально-двигательная подготовка** - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее

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

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

### **Содержание деятельности по композиционно-исполнительской подготовке на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки**

Таблица №19

<i>Учебно-тренировочный этап</i>	
1 год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
2 год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
3 год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
4 год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
5 год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа

### **Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения

тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и упражнения на гибкость.

*Повороты* представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а

затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

*Равновесия* – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

*Волнообразные движения* – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

*Наклоны* – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОТЦ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

*Прыжки.* Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

### **Содержание деятельности по акробатической подготовке на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки**

Таблица №20

Этап подготовки	Содержание деятельности
НП-1	Упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)
НП-2	Кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный)
УТ-1, 2,3	Переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)
УТ- 4, 5	Переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на

груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки
--

### **Тактическая подготовка**

Тактика как система специальных знаний и умений должна быть направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения, приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности.

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; показ соревновательных программ на разные трибуны; демонстрация программы в соревновательных костюмах; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, и др.).

Просмотр фильмов и телепередач с выступлениями ведущих спортсменов.

В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Таблица №21

<b>Виды тактической подготовки</b>	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
	Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
	Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

## Содержание деятельности по психологической подготовке на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки

Таблица №22

Этап подготовки	Содержание деятельности
НП-1	<p>Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом.</p> <p>Гигиена спортивных сооружений.</p> <p>Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>История художественной гимнастики. Выдающиеся отечественные спортсмены.</p> <p>Правила соревнований.</p>
НП-2	<p>Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков.</p> <p>Профилактика травматизма. Гигиена труда и отдыха.</p> <p>Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.</p>
УТ-1, 2,3	<p>Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.</p> <p>Правила соревнований избранного вида спорта.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питание.</p> <p>Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).</p> <p>Единая Всероссийская спортивная классификация.</p>
УТ- 4, 5	<p>Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая).</p> <p>Физическая подготовка (ОФП, СФП). Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.</p> <p>Единая Всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК повышению спортивных разрядов.</p> <p>Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья. Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.</p>

### Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

### **Содержание деятельности по психологической подготовке на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки**

Таблица №23

Этап подготовки	Содержание деятельности
НП-1	<p>Для воспитания решительности – показ различных упражнений перед группой. Соблюдение режима дня.</p> <p>Для воспитания настойчивости – выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильной гимнасткой.</p> <p>Для воспитания выдержки – отработка техники сложного упражнения на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).</p> <p>Для воспитания смелости – выполнение упражнений на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.</p> <p>Для воспитания трудолюбия – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддерживание в порядке спортивного инвентаря.</p>

НП-2	<p>Для воспитания решительности – проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.</p> <p>Для воспитания смелости – соревнование с более сильной гимнасткой .</p> <p>Для воспитания настойчивости – освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов с предметами.</p> <p>Для воспитания выдержки – выполнение упражнений под метроном с непривычным ритмом.</p> <p>Для воспитания смелости – выполнение акробатических упражнений на более высокой скорости или с большим количеством оборотов.</p>
УТ-1, 2,3	<p>Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.</p> <p>Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).</p> <p>Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуальнo без устных подсказок. Оценка ошибок.</p> <p>Для воспитания выдержки – исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).</p> <p>Для воспитания трудолюбия и целеустремленности – выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером.</p> <p>Для воспитания смелости – выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с предметами (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.</p>
УТ- 4, 5	<p>Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям.</p> <p>Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий гимнастикой.</p>

15. Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», составлен по этапам и годам спортивной подготовки для реализации вида спортивной подготовки – «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», на которую отведены часы в структуре учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план представлен в *приложении № 4* к данной Программе.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье - командные соревнования», «групповое упражнение - многоборье» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

«Художественная гимнастика» – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в спортивных соревнованиях спортсменов с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) 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.

Дисциплины вида спорта – художественная гимнастика  
(номер - код –052 000 1611Я)

Таблица №24

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	052	001	1	8	1	1	Я
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
гимнастическая палка	052	007	1	8	1	1	А
гимнастические кольца	052	008	1	8	1	1	А
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	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

В СШ «Аллигатор» культивируются все вышеперечисленные дисциплины.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>6</sup>;

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение №5 к Программе*);

минимальное обеспечение спортивной экипировкой (*приложение №6 к Программе*);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств СШ «Аллигатор» в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта СШ «Аллигатор»;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с графиком СШ «Аллигатор».

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Таблица № 25

Должность	Количество чел.
Директор	1
Заместитель директора по методической работе	1
Заместитель директора по спортивной работе	1
Начальник методического отдела	1
Инструктор-методист	2
Тренер-преподаватель по художественной гимнастике	1
Хореограф	1
Врач по спортивной медицине	1
Фельдшер	1
Медицинская сестра	6

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной

<sup>6</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации обеспечивается повышением квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Всероссийская федерация художественной гимнастики (<http://vfrg.ru/>)  
Федерация художественной гимнастики Краснодарского края (<https://gym-federation.krd.sportsng.ru/>)
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2026 гг. ([minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях  
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

8. «Консультант Плюс» - законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные акты (consultant.ru)
9. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

#### Литература

1. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. – М., 2007 г.
2. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014г.

#### Мобильные приложения

1. Мой спорт. Тренер
2. Мой спорт. Спортсмен

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		8-16	
1.	Общая физическая подготовка	94-125	125-166	62-73	73-94
2.	Специальная физическая подготовка	47-62	62-83	144-167	167-215
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9-12	12-17	44-51	51-66
4.	Техническая подготовка	63-84	84-112	312-364	364-468
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-13	13-17	25-29	29-37
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12-16	16-21	37-44	44-56
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика (УТ)	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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года  Январь Март Сентябрь
1.2.	Инструкторская практика (НП, УТ)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам <b>Беседы по темам:</b> - правила поведения в общественных местах; - соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	В течение года       1 раз в квартал
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (НП, УТ)	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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 - к Международному Олимпийскому дню - к Дню физкультурника - к Дню гимнастических видов спорта	В течение года       Июнь Август Октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха (НП, УТ)	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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); <b>Беседы с обучающимися на темы :</b> - Условия для поддержания стабильного здоровья	В течение года       1 раз в

		<p>обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режим, гигиена, спорт;</li> <li>- питание спортсмена;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- формирование культуры здорового человека;</li> <li>- о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека.</li> </ul>	квартал
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) (НП, УТ)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p><b>Беседы на темы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотических качеств;</li> <li>- долг, честь и достоинство;</li> <li>- государственная символика РФ;</li> <li>- гимн Российской Федерации.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (НП, УТ)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>Февраль Июнь Август</p> <p>Весь период</p>
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> </ul>	<p>В течение года</p>

	результатов) (НП, УТ)	- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей.	Октябрь
4.2.	<b>Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися</b>		
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями (НП, УТ)	- проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	2 раза в год  В течение года

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта». Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая

спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	часть системы антидопингового образования. Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>2/3,5 час</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	февраль	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	10/20	март	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	10/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15/20	май-август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	30	октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта			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	10/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/30	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>10/15 час</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	январь	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	60/90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/120	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90	май-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	сентябрь	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/90	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	60/90	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	инвентарь и экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	90/120	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10

15.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица № 2

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)	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2

8.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1
16.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
19.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
20.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
21.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
22.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1