

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА

КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»
(МАОУ ДО г. Иркутска СШ «Дворец спорта «Юность»)**

Рекомендована
методическим советом
МАОУ ДО г. Иркутска
СШ «Дворец спорта «Юность»
15 мая 2023 г.
(протокол №2/23)

Утверждаю:
Директор

Перетягина Л. А.
15 мая 2023 г.

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

Разработчики программы:

Цепелевич И.В., к.п.н., заместитель
директора по учебно-воспитательной
работе

Акреева М.В., тренер-преподаватель,
председатель методического
объединения

Фурсова Н.С., старший тренер-
преподаватель

ИРКУТСК, 2023

Содержание

	стр.
1. Общие положения	3
2. Характеристика Программы.....	3
3. Система контроля	27
Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	29
Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика».....	31
Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика».....	34
4. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика».....	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.....	38
4.2.Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации)...	42
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	48
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	64
6. Условия реализации программы.....	65

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по художественной гимнастике (спортивные дисциплины: «Индивидуальная программа» и «групповые упражнения») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 984 (далее – ФССП), зарегистрированным Минюстом России 20 декабря 2022г., регистрационный № 71709).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки		
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6	12	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2	
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2-3	6	12	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	6	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6	

Объем Программы:

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы, включающие:

- групповые учебно-тренировочные занятия,
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
- смешанные учебно-тренировочные занятия,
- учебно-тренировочные занятия в дистанционном формате,
- учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет	
Для женщин					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6

- иные виды (формы) обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства								
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет									
Недельная нагрузка в часах														
4,5-6		6-8		12-14		14-18		20-24						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
2		2		3		3		4						
Наполняемость групп (человек)														
12		12		6		6		2						
1.		Общая физическая подготовка		94-118		118-164		86-100		74-92		40-50		
2.		Специальная физическая подготовка		36-48		48-60		120-156		156-200		140-262		
3.		Участие в спортивных соревнованиях		4-6		6-8		20-24		24-26		62-74		
4.		Техническая подготовка		60-82		82-110		320-352		36-500		656-700		
5.		Тактическая подготовка		4-6		6-8		12-14		14-18		14		
6.		Теоретическая подготовка		2- 4		4-6		12-14		14-16		14		
7.		Психологическая подготовка		4- 6		6-8		14-16		16-18		16		
8.		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		4		4-6		10-12		12		12-16		
9.		Инструкторская практика		-		-		-		6		16		
10.		Судейская практика		-		-		-		6		12		
11.		Медицинские, медико-биологические мероприятия		6		6		10-12		12		16-24		
12.		Восстановительные мероприятия		20-32		32-40		20-28		28-30		42-50		
Общее количество часов в год		234-312		312-416		624-728		728-936		1040-1248				

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Календарный учебно-тренировочный график

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (4,5 часа)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февра ль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	94	8	6	8									
2	Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	4					2							2
4	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
6	Теоретическая подготовка	2	1								1			
7	Психологическая подготовка	4			1	1				1		1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4						2						2
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	2								2			
12	Восстановительные мероприятия	20	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
	Общее количество часов в год	234	20	19	19	20	20	20	19	19	20	19	19	20

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (5 часов)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	108	9											
2	Специальная физическая подготовка	40	4	3	4	4	4							
3	Участие в спортивных соревнованиях	6			2		2							2
4	Техническая подготовка	72	6											
5	Тактическая подготовка	4	1		1						1		1	
6	Теоретическая подготовка	4		1		1					1		1	
7	Психологическая подготовка	4	2							1				1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4							2				2	
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				2				2				
12	Восстановительные мероприятия	14		1	1	1	2	2	2	1	3		1	
	Общее количество часов в год	260	22	20	22	22	22	22	21	22	22	22	21	22

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (6 часов)

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки выше года обучения (6 часов)

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки выше года обучения (8 часов)

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп этапа спортивной специализации (учебно-тренировочного) до трех лет обучения (12 часов)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	86	7	6	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	120	10											
3	Участие в спортивных соревнованиях	20		2	3	2	3				3	2	3	2
4	Техническая подготовка	320	27	23	27									
5	Тактическая подготовка	12	2											
6	Теоретическая подготовка	12	1	1		2	2		2	2		2		
7	Психологическая подготовка	14	2	2	2	2					2	2	2	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	2					4						4
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10			2			3		3				2
12	Восстановительные мероприятия	20	2	2		2	2		4	2	2	2	2	
	Общее количество часов в год	624	53	46	53	52								

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп этапа спортивной специализации (учебно-тренировочного) до трех лет обучения (14 часов)

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп этапа спортивной специализации (учебно-тренировочного) свыше трех лет обучения (14 часов)

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп этапа спортивной специализации (учебно-тренировочного) свыше трех лет обучения (15 часов)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	72	6											
2	Специальная физическая подготовка	168	14	11	15	15	15	14						
3	Участие в спортивных соревнованиях	18		3		3	3				2	3	3	1
4	Техническая подготовка	420	35											
5	Тактическая подготовка	16	3		2	2	2	1	1		3		2	
6	Теоретическая подготовка	16	2	2										
7	Психологическая подготовка	16	2		2	2			3		3		2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10		2				2		2				4
9	Инструкторская практика	6		2			2		1	1				
10	Судейская практика	6	1	1	2							2		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12			3			4		4				1
12	Восстановительные мероприятия	20	2			1		4	3	2	2	3	1	2
	Общее количество часов в год	780	65	62	65	66	65	66	65	66	65	65	65	65

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп этапа спортивной специализации (учебно-тренировочного) свыше трех лет обучения (18 часов)

	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	92	8	4	8									
2	Специальная физическая подготовка	200	17	13	17									
3	Участие в спортивных соревнованиях	26	3	3	3	3	3				2	3	3	3
4	Техническая подготовка	500	42	38	42									
5	Тактическая подготовка	18	3	2	2	2	2	1	1		3		2	
6	Теоретическая подготовка	16	2	2										
7	Психологическая подготовка	18	2		2	2			3		3	2	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12		2				4		2				4
9	Инструкторская практика	6		2			2		1	1				
10	Судейская практика	6	2	2								2		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12			3			3		3				3
12	Восстановительные мероприятия	30		4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	
	Общее количество часов в год	936	79	72	79	78	79	78	78	79	78	79	78	79

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов)

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (24 часа)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, 	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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	Почему спортивные соревнования интересны участникам и зрителям? Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением? Что бывает с нарушителями правил? Как появился допинг? Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье? Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? Честный спорт как результат договоренности	В течение года	Занятия могут проводиться либо в учебном классе, либо в спортивных залах, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными министоликами).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Что такое допинг? Исторический обзор проблемы допинга Мотивация нарушений антидопинговых правил Запрещенные субстанции Запрещенные методы Последствия допинга для здоровья Допинг и спортивная медицина Психологические и имиджевые последствия допинга Допинг и зависимое поведение	В течение года	Используются иллюстративные материалы и мультимедиапрезентации. Домашние задания даются в устной форме
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Нормативно-правовая база антидопинговой работы Организация антидопинговой работы Процедура допинг-контроля Наказания за нарушение антидопинговых правил Профилактика допинга Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	В течение года	

План инструкторской и судейской практики

Судейство в художественной гимнастике – сложный процесс, требующий от каждого судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется знание правил судейства соревнований и предварительная подготовка к конкретному соревнованию.

Подготовка судей по художественной гимнастике осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают анализ действующих классификационных программ, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий. Спортивный судья должен осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним, исполнять обязанности в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) до трех лет этапе судейская и инструкторская практика не предусмотрены.

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) свыше трех лет

№ п/п	содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по художественной гимнастике на различных должностях	2
2.	Должностные обязанности спортивного судьи	2
3.	Этика поведения спортивных судей	2
4.	Практическое применение методики судейства в качестве помощника судьи	2
5.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	4
	Итого часов	12

План инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по художественной гимнастике на должностях главной судейской коллегии	3
2.	Должностные обязанности главного судьи соревнований	3
3.	Должностные обязанности членов секретариата соревнований	3
4.	Должностные обязанности главного секретаря соревнований	3
5.	Изучение квалификационных требований спортивного судьи,	3

	предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по художественной гимнастике»	
6.	Изучение компьютерной программы FIG по судейству соревнований для спортсменов массовых разрядов	3
7.	Особенности оформления медицинской заявки для участия в соревнованиях	2
8.	Судейство соревнований в качестве судьи при участниках, судьи на линии, судьи на музыке.	4
9.	Проведение учебно-тренировочного занятия	4
	Итого часов	28

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения

№ п/п	мероприятия	Количество часов
1.	Прохождение медицинского осмотра у педиатра в поликлинике по месту прикрепления с предоставлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий художественной гимнастикой	один раз в год
2.	Предоставление справки о результатах анализа на энтеробиоз/я/г из поликлиники	один раз в год
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически
4.	Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой	1-2
5.	Оценка перспективности занятий ребенка художественной гимнастикой	1-2
6.	Оценка функционального состояния обучающегося	1-2
7.	Контроль переносимости нагрузок в занятии	1-2
8.	Беседа по гигиене	1-2
	Итого часов	6

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 годов обучения

№ п/п	мероприятия	Количество часов
1.	Контроль врача по спортивной медицине в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	2 раза в год
2.	Углубленный медицинский осмотр в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	1 раз в год
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически
4.	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося	2-3
5.	Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе.	2-3
6.	Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию	2-3

	и индивидуализации нагрузок	
7.	Проведение лечебных и профилактических мероприятий	2-3
8.	Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию	2-3
	Итого часов	10-12

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	мероприятия	Количество часов
1.	Контроль врача по спортивной медицине в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	2 раза в год
2.	Углубленный медицинский осмотр в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	1 раз в год
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически
4.	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося	2-4
5.	Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки	2-4
6.	Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий	2-4
7.	Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, профилактике травматизма	2-4
8.	Изучение и применение средств и методов восстановления	2-4
9.	Анализ объективных данных медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений и данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении с соревновательными результатами	2-4
10.	Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	2-4
11.	Организация лечения обучающегося	по необходимости
12.	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний	2-4
	Итого часов	16-24

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства применяются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, тренировочных мероприятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных занятиях.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства педагогического, гигиенического, психологического, фармакологического, физиотерапевтического воздействия.

Суммарный объем учебных часов на	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной	Этап совершенствования
----------------------------------	---------------------------	---	------------------------

восстановительные мероприятия по годам этапов подготовки			специализации)		спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
	20-32	32-40	20-28	28-30	42-50

Педагогические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Рациональное распределение нагрузок на учебно-тренировочном занятии	+	+	+
2.	Создание четкого ритма учебно-тренировочного занятия	+	+	+
3.	Создание оптимального режима учебно-тренировочного процесса	+	+	+
4.	Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных	+	+	+
5.	Соблюдение рациональной последовательности упражнений. Чередование нагрузок по направленности	+	+	+
6.	Использование упражнений для активного отдыха	+	+	+
7.	Использование упражнений на расслабление и восстановление дыхания	+	+	+
8.	Использование корrigирующих упражнений для позвоночника и стоп.	+	+	+

Гигиенические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Рациональный и стабильный распорядок дня	+	+	+
2.	Ночной полноценный сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период	+	+	+

	интенсивной подготовки к соревнованиям			
3.	Сбалансированное 3-4х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30% суточного рациона	+	+	+
4.	Гигиенические процедуры	+	+	+
5.	Соответствие спортивной одежды и спортивного инвентаря условиям учебно-тренировочного режима	+	+	+

Психологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия	+	+	+
2.	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочному процессу	+	+	+
3.	Организация внешних условий и факторов учебно-тренировочного занятия	+	+	+
4.	Переключение внимания, мыслей	+	+	+
5.	Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы	+	+	+
6.	Идеомоторная тренировка		+	+
7.	Психорегулирующая тренировка		+	+
8.	Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров		+	+

Фармакологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1.	Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии	+	+
2.	Специализированное питание: питательные смеси, соки, спортивные напитки	+	+
3.	Витамины и минеральные вещества	+	+
4.	Адаптогены растительного происхождения	+	+
5.	Адаптогены животного происхождения	+	+
6.	Согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	+	+

Физиотерапевтические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий)	+	+
2.	Ванны: хвойная, жемчужная, солевая	+	+
3.	Баня 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут, не позднее, чем за 5 дней до соревнований	+	+
4.	Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный	+	+
5.	Гидромассаж, гидропроцедуры, плавание	+	+
6.	Спортивные растирки	+	+
7.	Аэронализация, кислородотерапия, баротерапия	+	+
8.	Электросветотерапия: динамические токи, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение	+	+

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации – третий спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 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) – кандидат в мастера спорта, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе 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.

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

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

№ 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	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

	колена опорной ноги. Удерживание равновесия.		
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	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены,

	(в течение 10 с)		стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа для третьего, второго и первого юношеских спортивных разрядов на соревнованиях уровня учреждения.

Средний балл, позволяющий 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.

определить уровень специальной

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив

1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали,

			ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более 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 плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх,	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости

	ловля левой во вращение. То же другой рукой.		вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии

			до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги

			незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги в сторону-вверх, другая в сторону-вниз, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной ноги вперед-вверх, другая вперед-вниз, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги	балл	«5» – фиксация шпагата

	с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.		в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;
2,9-0,0 – низкий уровень.

IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Основные упражнения общей физической подготовки:

- 1 Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки
- 2 Упражнения для правильной постановки рук и ног
- 3 Различные виды шагов(пружинный, перекатный, приставной, вальсовый)
- 4 Различные виды бега(на полупальцах, пружинящий, высокий)
- 5 Упражнения в равновесии(в форме «пассэ», нога вперед, нога назад)
- 6 Наклоны - стоя (вперед, в стороны, назад)
 - на коленях (вперед, в стороны, назад)
- 7 Подскоки и прыжки
 - с двух ног с места ,выпрямившись
 - с двух ног с места, выпрямившись, с поворотом от 45 до 360 градусов
 - с двух ног после наскока
 - толчком одной с места
 - толчком одной, с разбега
 - подбивной (вперед ,назад)
 - со сменой ног (вперед ,назад)
 - «касаясь» (с места, с разбега)
- 8 Волны
 - полные (вперед, обратная, боковая)
 - руками, в разных направлениях
- 9 Вращения
 - скрестные, переступанием, одноименные, разноименные
- 10 Акробатические упражнения
 - группировки
 - стойка на лопатках
 - кувырок вперед, назад, боком
 - «колесо» (переворот боком)
- 11 Упражнения на развитие силы мышц живота, спины, рук, ног.

Специальная физическая подготовка

В процессе занятий большое значение придаётся хореографической подготовке обучающихся, связанной с уровнем их технического мастерства. Хореография в художественной гимнастике давно утвердилась как средство специальной физической подготовки.

При занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

1. классической;
2. народно-характерной;
3. историко-бытовой;
4. современной.

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 подготовки на пути спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью образовательного процесса и должна быть взаимосвязана с другими предметными областями;
2. Тренеру-преподавателю по хореографии, работающему с обучающимися, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности обучающихся, и связана с различными возрастными рамками.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

1. Общая характеристика

Хореография в гимнастике, прежде всего классический экзерсис - школа классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. Основная задача комплекса заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь обучающимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый

широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

2. Структура классического урока

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Исполняются движения у опоры, ежедневно, в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).

2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).

3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).

4. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).

5. Rond de jambe en Γ air (рон дэ жамб ан лер).

6. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) На середине зала выполняются следующие упражнения:

Adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса.

III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

3. Позиции рук

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немного приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "сломано", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучивании II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закругленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слишком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вздох рукой"). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта. При музыкальном сопровождении занятий - это вступительные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук позволит удержать равновесие на одной ноге.

Техническая подготовка

Техническая подготовка без предмета			
1.	«Мост» из положения стоя	20 раз	Руки и ноги прямые, удержание 3-5 сек.
2.	«Мост» из упора присев	20 раз	Руки прямые, таз вперед, кисть под плечом.
3.	Складка в положении сидя	30 сек	Грудью прижаться к бедрам
4.	Волны телом в положении стоя	20 раз	Руки мягкие
5.	Перекаты в группировке	4 x 20 раз	Колени прижаты к груди
6.	Перекаты в группировке с раскрыванием в стойку на лопатках, в кувырок назад, в стойку на коленях	4 x 20 раз	Колени прижаты к груди, ноги в раскрывание прямые
7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный ногу, с опоры.	по 10 мин	Колени прямые, стопы натянутые
8.	Повороты на 180,360 градусов - цапля, ласточка.	по 20 раз	В обе стороны
9.	Равновесия: -цапля, -боковое в шпагат, -вперед до 90 градусов, -ласточка, -ласточка с помощью -кольцо с помощью	по 10 раз	Фиксировать форму на 3-5 сек.

Техническая подготовка с предметом

1.	Мелкая работа со скакалкой: 1) 4 Восьмерки ,4 прыжка 2) Вращение в разных плоскостях на шагах	20 мин	Скакалку держать строго за шишечки, выполнять упражнения прямыми руками
----	---	--------	---

	3) Прыжки через скакалку, простой - крестом 4) Эшапе на равновесиях.		
--	---	--	--

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации)

Общая физическая подготовка

Основные упражнения общей физической подготовки:

- 1 Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.
- 2 Упражнения для правильной постановки рук и ног.
- 3 Различные виды шагов(пружинный, перекатный, приставной, вальсовый).
- 4 Различные виды бега(на полупальцах, пружинящий, высокий)
- 5 Упражнения в равновесии - в форме «пассэ»
 - прямая нога вперед, прямая нога назад
 - в аттитюде
 - боковое ,с помощью одноименной рукой
 - кольцо, с помощью разноименной рукой
 - переднее на всей стопе
- 6 Наклоны - стоя (вперед, в стороны, назад)
 - на коленях (вперед, в стороны, назад)
 - на одной ноге
 - в глубоком выпаде у опоры
 - сидя в шпагате на полу
- 7 Подскоки и прыжки
 - с двух ног с места ,выпрямившись
 - с двух ног с места, выпрямившись, с поворотом от 45 до 360 градусов
 - с двух ног после наскока
 - толчком одной с места
 - толчком одной, с разбега
 - подбивной (вперед ,назад)
 - со сменой ног (вперед ,назад)
 - «касаясь» (с места, с разбега)
 - «шагом» с разбега
 - касаясь со сменой ног
 - касаясь с поворотом на 360 гр.
- 8 Волны
 - полные (вперед, обратная, боковая)
 - руками, в разных направлениях
 - волнообразные движения телом на различных шагах
- 9 Вращения на полупальце
 - скрестные, переступанием, одноименные, разноименные
 - в «пассэ»

- нога вперед, назад, «аттитюд»
 - нога в кольцо , с помощью разноименной рукой
 - нога в сторону , с помощью одноименной рукой
 - в переднем равновесии
- 10 Акробатические упражнения
- группировки
 - стойка на лопатках
 - кувырок вперед, назад, боком
 - «колесо» (переворот боком),на одну руку, на предплечьях, на груди
 - переворот на две ноги (вперед, назад)
 - переворот со сменой ног (вперед, назад)
 - переворот вперед с удержанием ноги вперед
 - переворот назад с удержанием ноги назад
- 11 Упражнения на развитие силы мышц живота, спины, рук, ног.

Специальная физическая подготовка

В процессе занятий большое значение придаётся хореографической подготовке обучающихся, связанной с уровнем их технического мастерства и являющейся одним из критериев, определяющих высокую оценку выступлений гимнасток на соревнованиях. Хореография в художественной гимнастике давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

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 подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. К ранее изученным на этапе начальной подготовки элементам классического танца, добавляются новые элементы, а также более сложные их сочетания и соединения.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Основные разделы классического урока:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которыерабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

7. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
8. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандюжэтэ).
9. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
10. Battement fondu (батман фондю).
11. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
12. Rond de jambe en Г air (рон дэ жамб ан лер).
13. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
14. Battement relevé и battement développé (батман ролевэлян и батман дэвлёппэ).
15. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинается он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцевальным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отрабатывание новых движений, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится таким образом, что бы его можно было исполнить en dehors ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращения, прыжки par terre'ного характера.

III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

Основные движения, используемые в экзерсисе у станка

№ п/п	Название, перевод, описание	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1	Relevé (ролевэ, с фр. -поднимать) - подъем на полупальцы.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении).	Различные виды между собой, ритмически, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса.

2	Plie (плие, с фр. -сгибание, складывание) - приседание.	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног.	Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "зарыть" на	Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание. Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание.	Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми rond), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса.
3	Battement tendu (батман тандю). "Battement" с фр. - биение, отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию.	Развивает силу и натянутость ног - коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания,	B.t. по I позиции. B.t. по V поз. B.t. pour le pied (пур ле пье.с фр-- для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. B.t. в позы. Double b.t.	Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).

Техническая подготовка

Техническая подготовка без предмета			
1.	Реливе: И.П.- стоя по VI позиции лицом у опоре 1- подъем на высокие полупальцы И.П.		Пятки стремятся «коснуться» задней поверхности голени
2.	Реливе на плие: И.П.- стоя по VI позиции лицом у опоре 1- подъем на высокие полупальцы в плие 2- И.П.		Высоко поднимать пятки с пола
3.	Реливе, меняя позиции: И.П.- стоя по I позиции лицом у опоре 1- подъем на высокие полупальцы по I позиции 2- И.П. 3- подъем на высокие полупальцы по VI позиции 4- И.П.		Стоя в I позиции, следить за выворотным положением стоп
4.	Реливе, стоя на одной ноге: И.П.-стоя левым боком к опоре на левой ноге, правая нога в пассе:		Колено согнутой ноги не ниже горизонтали, носок натянут, выходить на

	1-подъем на высокие полупальцы 2-И.П.	высокие полупальцы
5.	Реливе, стоя на одной ноге: И.П.-стоя левым боком к опоре на левой ноге, правая нога в пассе: 1- плие на левой ноге 2-подъем на высокие полупальцы на левой ноге.	Пятка от пола отрывается только с выпрямлением ноги в коленном суставе, не раньше.
6.	Упражнение №5 на другой ноге	
7.	И.П.-стоя левым боком к опоре, левая нога отведена назад на носок, правая рука вверх: 1-8 -обратная волна; 9-16- растяжка в глубоком выпаде на правую ногу; 17-24-наклоны назад, находясь в выпаде; 25-32-выход в переднее равновесие на правой ноге и удержание его; 33-40-поймать левую ногу в «кольцо» правой рукой, удерживать равновесие в «кольцо»	Делать упражнение, стараясь показывать большую амплитуду в наклонах и шпагатах
8.	Упражнение №7 в другую сторону	
9.	И.П.- стоя спиной к опоре, пятки вместе, носки врозь: 1-4- наклон корпуса вперед, руки вдоль корпуса вперед; 5-8- опуская руки на пол, пройти руками вперед в положение лежа на животе, отклонив корпус назад, ноги по I позиции; 8-12-возвращаясь руками по полу, встать в складку стоя ноги вместе; 12-16-поднимая прямую спину с руками вдоль корпуса, вернуться в И.П.	Ноги в коленных суставах держать прямыми. Лёжа на животе, пятки прижать к полу.
10.	И.П.-стоя лицом к опоре на левой ноге, правая нога вперед на опоре, руки вверх: 1-8- реливе на левой ноге; 8-16 -плие с последующим разгибанием ноги с выходом на полупальцы; 16-24-равновесие на высоком полупальце, нога на опоре; 24-32-наклон корпуса вперед до касания ноги, удерживать складку	Колени прямые ,стопа натянутая
11.	Упражнение №10, стоя на правой ноге	
12.	Упражнение №10, стоя на левой ноге, правая нога в сторону на опоре	Колени прямые ,стопа натянутая
13.	Упражнение № 12, стоя на правой ноге.	
14.	И.П.-стоя спиной к опоре на левой ноге, правая нога назад на опоре, руки всторону: 1-8- реливе на левой ноге; 8-16-плие с последующим разгибанием ноги с выходом на полупальцы; 16-24-равновесие на высоком полупальце, нога на опоре; 24-32-наклон корпуса вперед до касания ноги, удерживать складку	Удерживать спину в вертикальном положении
15.	Упражнение №14, стоя на правой ноге	
16.	Махи ногой до положения 90° вперед в быстром темпе: И.П.- нога вперед на носок, рука в сторону	В конце упражнения удержание ноги 90° в течение 8 счетов

17.	Упражнение №16, нога в сторону	
18.	Упражнение №17, нога назад	
19.	Высокие махи вперед до положения ноги в шпагат: И.П.-стоя боком к опоре, ноги в V позиции на полупальцах, рука вверх; 1-высокий мах до касания руки, 2- И.П.	Нога прямая, носок натянут
20.	Упражнение №19, в сторону	
21.	Упражнение №19, назад	
22.	Махи ногой в «кольцо»: И.П.- стоя лицом к опоре, нога отведена назад на носок.	Нога касается головы каждый раз
23.	Махи назад в шпагат с наклоном корпуса вперед: И.П.- стоя лицом к опоре, нога вперед на носок; 1-мах в шпагат; -и- вернуться в И.П.	
24.	И.П.-стоя боком к опоре, ноги в V позиции на полупальцах, рука вверх; 1-высокий мах правой ногой вперед до касания руки, 2- И.П.; 3- мах левой ногой в «кольцо»; 4- И.П.	Показывать хорошую амплитуду движений
25.	Переднее равновесие в шпагат. И.П.-стоя на правой ноге, левая назад на носок, руки в сторону; 1- нога назад 90°, 2-переднее равновесие нога в шпагат, 3- вернуться в положение 1, 4-приставить ногу в Vпозицию на полупальцах.	Выводить равновесие нужно активно ногой, а при возвращении в И.П. движение начинается с корпуса
26.	Упражнение № 25 с другой ноги	
27.	Переднее равновесие в шпагат из упора присев: И.П.-упор присев; 1- 3-переднее равновесие; 4-приставить ногу в V позицию на полупальцах	Не допускать колебания ноги
28.	Упражнение № 27 с другой ноги	
29.	Переднее равновесие нога в шпагат с помощью руки: И.П.- стоя на правой ноге, левая нога назад на носок, правая рука вперед, левая рука в сторону; 1) Переднее равновесие нога в шпагат с помощью руки, стоя на всей стопе; 2) Переднее равновесие нога в шпагат с помощью руки, стоя на полупальцах	Выполнять задание нужно строго фиксируя форму равновесия, не допускать шатания.
30.	Упражнение № 29 с другой ноги	
31.	Равновесие нога назад в «кольцо» на полупальцах с правой и левой ноги	Не допускать колебание пятки и корпуса.
32.	Растяжка в шпагаты между двух опор	Не допускать разворота корпуса.
Техническая подготовка с предметом		
Работа со скакалкой:		
<ul style="list-style-type: none"> • 4 Восьмерки ,4 прыжка, чередуя простой-крестом • Вращение в разных плоскостях в сочетании с мелкими прыжками 		Скакалку держать строго за шишечки, выполнять упражнения прямыми руками

<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку с двойным вращением • Эшапе на равновесиях и прыжках • Броски в разных плоскостях по 10 раз • Манипуляции скакалкой в движении 	
<p>Работа с обручем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Восьмерки ,4 вращения в боковой плоскости, чередуя правой и левой рукой. • Вращения «вертушка» правой и левой рукой - 16 раз • Прыжки через обруч вращая вперед и назад - 32 раза • Переброска обруча в горизонтальной плоскости - 32 раза • Броски в разных плоскостях по 10 раз • Перекат обруча по груди и спине - 32 раза 	Обруч держать прямыми руками, выполнять упражнения в правильной плоскости.
<p>Работа с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 выкрута, 4 восьмерки, 4 отбива правой и левой рукой. • Перекат мяча по рукам и спине и обратно - 32 раза • Обкрутка вокруг кисти правой и левой рукой - 16 раз • Высокие броски правой и левой рукой - 16 раз • Перекат мяча порукам и груди: по рукам и спине - 32 раза • Перекат мяча по рукам и спине лежа на животе, ловля ногами и обратно-32 раза 	Мяч держать прямыми руками , не прислонять к запястью.
<p>Работа с булавами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мелкие вращения в боковой плоскости назад, вперед - 100 раз • Вращение в горизонтальной плоскости, руки в стороны - 100 раз • Поочередные переброски правой и левой рукой - 30 раз одновременные переброски - 30 раз • Броски правой и левой рукой - 10 раз • Мельница в горизонтальной плоскости - 30 раз • Мельница в вертикальной плоскости - 30 раз 	Булавы держать строго за шишечки, руки не сгибать, вращения выполнять точно в правильной плоскости

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Основные упражнения общей физической подготовки:

- 1 Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.
- 2 Упражнения для правильной постановки рук и ног.
- 3 Различные виды шагов(пружинный, перекатный, приставной, вальсовый).
- 4 Различные виды бега(на полупальцах, пружинящий, высокий)
- 5 Упражнения в равновесии на полупальце
 - в форме «пассэ»
 - прямая нога вперед, прямая нога назад, «аттитюд»
 - нога вперед с помощью руки
 - боковое ,с помощью одноименной рукой
 - кольцо, с помощью разноименной рукой

- переднее
- кольцо без помощи рук
- боковое , без помощи рук
- нога вперед, без помощи рук
- различные виды смешанных форм
- «итальянское фуэтэ»

6 Наклоны

- стоя (вперед, в стороны, назад)
- на коленях (вперед, в стороны, назад)
- на одной ноге
- в глубоком выпаде у опоры, с переходом в переднее равновесие
- стоя у опоры ,нога вперед , наклон назад до касания рукой пятки опорной ноги
- сидя в шпагате с опоры

7 Подскоки и прыжки

- с двух ног с места, выпрямившись
- с двух ног с места, выпрямившись, с поворотом от 45 до 360 градусов
- с двух ног после наскока
- толчком одной с места
- толчком одной с разбега
- подбивной (вперед ,назад)
- со сменой ног (вперед, назад)
- «касаясь» (с места, с разбега)
- «шагом» с разбега
- касаясь со сменой ног
- касаясь с поворотом на 360 гр.
- «шагом» с поворотом на 360 гр.
- «шагом» с поворотом на 360 гр.
- прыжковые связки из двух, трех прыжков
- комбинированные элементы (прыжок и поворот, прыжок и равновесие)

8 Волны

- полные (вперед, обратная, боковая)
- руками, в разных направлениях
- волнообразные движения телом на различных шагах
- спиральный поворот на двух, на одной

9 Вращения на полупальце

- скрестные, переступанием, одноименные, разноименные
- в «пассэ»
- нога вперед, назад, «аттитюд»
- нога в кольцо , с помощью разноименной рукой
- нога в сторону , с помощью одноименной рукой
- в переднем равновесии
- «фуэтэ» с прямой ногой

- «Фуэтэ» с ногой в «пассэ»
 - комбинированные элементы (поворот и прыжок)
- 10 Акробатические упражнения
- стойка на лопатках, на груди
 - кувырок вперед, назад
 - «колесо» (переворот боком), на одну руку, на предплечьях, на груди
 - переворот на две ноги (вперед, назад)
 - переворот со сменой ног (вперед, назад), с остановкой в равновесии нога вперед, назад
 - переворот вперед с удержанием ноги вперед
 - переворот назад с удержанием ноги назад
 - акробатические связки из трех вращательных элементов, в сочетании с шене
- 11 Упражнения на развитие силы мышц живота, спины, рук, ног.

Специальная физическая подготовка

Основные движения классического танца у станка

№ п/п	Название, перевод, описание	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1	Relevé (ролевэ, с фр. -поднимать) - подъем на полупальцы.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении).	Различные виды между собой, ритмически, а также с plie, со всеми видами port de bras (порт дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса.
2	Plié (плие, с фр. -сгибание, складывание) - приседание.	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног.	Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на	Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание. Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание.	Relevé, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса.

3	<p>Battement tendu (батман тандю). "Battement" с фр. - биение, отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения.</p> <p>Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию.</p>	<p>Развивает силу и натянутость ног - коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.</p>	<p>Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания,</p>	<p>B.t. по I позиции. B.t. по V поз. B.t. pour le pied (пур ле пье.с фр-- для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. B.t. в позы. Double b.t.</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).</p>
4	<p>Battement tendu jete (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°.</p>	<p>Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе.</p>	<p>Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса.</p>	<p>B.t.j. по I позиции. B.t.j. по V поз. B.t.j. pour le pied (пур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. B.t.j. rique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколившись, сразу же вновь поднимается на воздух. B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз. B.t.j. в позы. Double b.t.j. (дубль) -двойное жэтэ.</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздухе, с flic-flac (флик-фляк).</p>

5	Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе.	Развитие выворотности в тазобедренном суставе.	Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта.	Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plie. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) - бросок ноги рондом.	Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevé (батман ролевелян) и с battement developpé (батман дэвлёппэ).
6	Battement fondu (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординированное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie.	Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.	Самая грубая ошибка -неодновременная работа обеих ног: приход в demi plie на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения.	Battement fondu носком в пол. B.f на 450 B.f на полупальцах B.f. на полупальцах. B.f. на 90°. B.f. в позы. B.f. с plie-releve (пле-ролевэ). Double b.f. (дубль) - двойной батман фондю.	Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevé (батман ролевелян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), pas de bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour (препасть-он к туру) и tour.

7	Battement soutenu (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) - относится к группе "текущих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в акценте: при	Назначение то же, что и у battement fondu.	Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f.	Battement soutenu носком в пол. B.s. с подъемом на полупальцы. B.s.На45°. B.s. на 90°. B.S. В ПОЗЫ.	Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevé (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe.
8	Battement frappe (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя.	Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава.	Ошибкаю является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-назад ноги, недостаточная	Battement frappe носком в пол. B.fr. на 25°. B.fr. на 45°. B.fr. на полупальцах. B.fr. с подъемом на полупальцы. B.fr. в позы. B.fr. с опусканием в demi plie. B.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe -двойное	Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лэр), с preparation к tour и tour.

9	<p>Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, согбаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en l'air en dehors (ан дэор, с фр. - <i>наружу</i>, спереди)</p>	<p>Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава.</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги.</p>	<p>Rond de jambe en l'air в чистом виде. R.d.j. en l'air на полупальцах. R.d.j. en l'air с plie-releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной.</p>	<p>Все виды между собой и ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° - preparation к r.d.j. en l'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour.</p>
10	<p>Petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. - маленькие батманы на уровне щиколотки) - перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину</p>	<p>Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.</p>	<p>Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки.</p>	<p>Petit battement на целой стопе. Р.Б. на полупальцах.</p>	<p>Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. - битый), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour.</p>

11	<p>Battement relevé (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше.</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.</p>	<p>Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "зaval" на большой палец опорной ноги.</p>	<p>Battement relevé на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подъемом на полупальцы. B.rel. в позы.</p>	<p>Battement relevé входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpé (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер).</p>
12	<p>Battement développé (батман дэвлёппэ, developpé с фр.- разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления.</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.</p>	<p>Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дальше удерживая выворотное колено на passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.</p>	<p>Battement developpé в чистом виде. <u>B.deveioppe passe</u> (дэвлёппэ пассэ, passe с фр. - проходящее) - переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. <u>B.dev. на полупальцах.</u> <u>B.dev. в позы.</u> <u>B.dev. c demi rond de jambe (с половиной круга).</u> <u>B.dev. c plie-relevé (пле-ролевэ).</u> <u>B.dev. c plie-relevé и demi rond de jambe.</u> <u>B.deveioppe ballote</u> (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах.</p>	<p>Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevé, с demi rond de jambe и grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90°, с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour.</p>

			<p>В момент dev. корпус откидывается в противоположную от ноги сторону.</p> <p><u>B.dev. с коротким balance</u></p> <p>(балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного приопускается и тут же поднимается обратно, движение резкое.</p> <p><u>B.Developpe balance</u></p> <p>с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое.</p>	
--	--	--	---	--

13	Grand battement jete (гран батман жэтэ, с фр. - большой бросок ногой) - max ногой на 90° и выше, исполняется во все направления.	Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг.	Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не блокировать палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги.	Grand battement jete в чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр. - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется. G.b.j. с подъемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe - мягкий батман. G.b.j. balance (баланс, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - меняя направление,	Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, с preparation (препарасьон) к tour и tour.
----	---	--	---	---	---

Техническая подготовка

Техническая подготовка без предмета		
1.	Реливе: И.П.- стоя по VI позиции лицом у опоре 2- подъем на высокие полупальцы 3- И.П.	Пятки стремятся «коснуться» задней поверхности голени
2.	Реливе на плие: И.П.- стоя по VI позиции лицом у опоре 3- подъем на высокие полупальцы в плие 4- И.П.	Высоко поднимать пятки с пола
3.	Реливе, меняя позиции: И.П.- стоя по I позиции лицом у опоре 5- подъем на высокие полупальцы по I позиции 6- И.П. 7- подъем на высокие полупальцы по VI позиции 8- И.П.	Стоя в I позиции, следить за выворотным положением стоп
4.	Реливе, стоя на одной ноге: И.П.-стоя левым боком к опоре на левой ноге, правая нога в пассе: 1-подъем на высокие полупальцы 2-И.П.	Колено согнутой ноги не ниже горизонтали, носок натянут, выходить на высокие полупальцы

5.	Реливе, стоя на одной ноге: И.П.-стоя левым боком к опоре на левой ноге, правая нога в пассе: 1- плие на левой ноге 2-подъем на высокие полупальцы на левой ноге.	Пятка от пола отрывается только с выпрямлением ноги в коленном суставе, не раньше.
6.	Упражнение №5 на другой ноге	
7.	И.П.-стоя левым боком к опоре, левая нога отведена назад на носок, правая рука вверх: 1-8 -обратная волна; 9-16- растяжка в глубоком выпаде на правую ногу; 17-24-наклоны назад, находясь в выпаде; 25-32-выход в переднее равновесие на правой ноге и удержание его; 33-40-поймать левую ногу в «кольцо» правой рукой, удерживать равновесие в «кольцо»	Делать упражнение, стараясь показывать большую амплитуду в наклонах и шпагатах
8.	Упражнение №7 в другую сторону	
9.	И.П.- стоя спиной к опоре, пятки вместе, носки врозь: 1-4- наклон корпуса вперед, руки вдоль корпуса вперед; 5-8- опуская руки на пол, пройти руками вперед в положение лежа на животе, отклонив корпус назад, ноги по I позиции; 8-12-возвращаясь руками по полу, встать в складку стоя ноги вместе; 12-16-поднимая прямую спину с руками вдоль корпуса, вернуться в И.П.	Ноги в коленных суставах держать прямыми. Лёжа на животе, пятки прижать к полу.
10.	И.П.-стоя лицом к опоре на левой ноге, правая нога вперед на опоре, руки вверх: 1-8- реливе на левой ноге; 8-16 -плие с последующим разгибанием ноги с выходом на полупальцы; 16-24-равновесие на высоком полупальце, нога на опоре; 24-32-наклон корпуса вперед до касания ноги, удерживать складку	Колени прямые ,стопа натянутая
11.	Упражнение №10, стоя на правой ноге	
12.	Упражнение №10, стоя на левой ноге, правая нога в сторону на опоре	Колени прямые ,стопа натянутая
13.	Упражнение № 12, стоя на правой ноге.	
14.	И.П.-стоя спиной к опоре на левой ноге, правая нога назад на опоре, руки всторону: 1-8- реливе на левой ноге; 8-16-плие с последующим разгибанием ноги с выходом на полупальцы; 16-24-равновесие на высоком полупальце, нога на опоре; 24-32-наклон корпуса вперед до касания ноги, удерживать складку	Удерживать спину в вертикальном положении
15.	Упражнение №14, стоя на правой ноге	
16.	Махи ногой до положения 90° вперед в быстром темпе: И.П.- нога вперед на носок, рука в сторону	В конце упражнения удержание ноги 90° в течение 8 счетов
17.	Упражнение №16, нога в сторону	
18.	Упражнение №17, нога назад	
19.	Высокие махи вперед до положения ноги в шпагат: И.П.-стоя боком к опоре, ноги в V позиции на полупальцах,	Нога прямая, носок натянут

	рука вверх; 1-высокий мах до касания руки, 2- И.П.	
20.	Упражнение №19, в сторону	
21.	Упражнение №19, назад	
22.	Махи ногой в «кольцо»: И.П.- стоя лицом к опоре, нога отведена назад на носок.	Нога касается головы каждый раз
23.	Махи назад в шпагат с наклоном корпуса вперёд: И.П.- стоя лицом к опоре, нога вперёд на носок; 1-мах в шпагат; -и- вернуться в И.П.	
24.	И.П.-стоя боком к опоре, ноги в V позиции на полупальцах, рука вверх; 1-высокий мах правой ногой вперёд до касания руки, 2- И.П.; 3- мах левой ногой в «кольцо»; 4- И.П.	Показывать хорошую амплитуду движений
25.	Переднее равновесие в шпагат. И.П.-стоя на правой ноге, левая назад на носок, руки в сторону; 1- нога назад 90°, 2-переднее равновесие нога в шпагат, 3- вернуться в положение 1, 4-приставить ногу в Vпозицию на полупальцах.	Выводить равновесие нужно активно ногой, а при возвращении в И.П. движение начинается с корпуса
26.	Упражнение № 25 с другой ноги	
27.	Переднее равновесие в шпагат из упора присев: И.П.-упор присев; 1- 3-переднее равновесие; 4-приставить ногу в V позицию на полупальцах	Не допускать колебания ноги
28.	Упражнение № 27 с другой ноги	
29.	Переднее равновесие нога в шпагат с помощью руки: И.П.- стоя на правой ноге, левая нога назад на носок, правая рука вперёд, левая рука в сторону; 1) Переднее равновесие нога в шпагат с помощью руки, стоя на всей стопе; 2) Переднее равновесие нога в шпагат с помощью руки, стоя на полупальцах	Выполнять задание нужно строго фиксируя форму равновесия, не допускать шатания.
30.	Упражнение № 29 с другой ноги	
31.	Равновесие нога назад в «кольцо» на полупальцах с правой и левой ноги	Не допускать колебание пятки и корпуса.
32.	Растяжка в шпагаты между двух опор	Не допускать разворота корпуса.

Техническая подготовка с предметом

Работа с лентой:	<ul style="list-style-type: none"> • Восьмерки • Змейки • Спирали • Эшапе на равновесиях и прыжках • Броски большие в разных плоскостях • Круги 	Ленту держать строго за край палочки, выполнять упражнения прямыми руками
Работа с мячом:	<ul style="list-style-type: none"> • мелкая работа с предметом, перекаты, восьмерки, отбивы, 	выполнять упражнения

переброски, броски. • Обучение новым движениям с предметом, отвечающим требованиям новых правил соревнований. • Большие броски	прямыми руками, перекаты выполнять без подпрыгиваний
Работа со скакалкой: • Восьмерки • Прыжки вперед вращая скакалку • Прыжки назад вращая скакалку • Эшапе на равновесиях и прыжках • Броски в разных плоскостях • Манипуляции	Скакалку держать строго за узелки, выполнять упражнения прямыми руками
Работа с обручем: • Восьмерки • Вертушки в разных плоскостях • Перекаты в разных плоскостях • Перекаты на равновесиях и прыжках • Броски в разных плоскостях • Различные ловли без помощи рук и без контроля зрения	Соблюдать плоскость, выполнять упражнения прямыми руками
Работа с булавами: • Вращения в разных плоскостях • Мельница в разных плоскостях • Переброски в разных плоскостях • Большие и средние броски, с соблюдением требований новых правил к исполнению «Рисков» и «Мастерства»	выполнять упражнения прямыми руками, соблюдать ритм

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт

ции)	культуры в формировании личностных качеств			как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

	спорта			эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

				деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта,

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	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 (12x2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13x13 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 досоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной	Этап совершенствов ания спортивного

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), 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).

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения обеспечивается обучением на курсах повышения квалификации по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года, участием в семинарах, конференциях и иных мероприятиях, организованных федерациями по видам спорта всех уровней.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Аркаев, Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Л.Я.Аркаев, Н.И.Кузьмина. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989.
2. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации./ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001.
3. Базарова, Н.П. Классический танец./Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975.
4. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. - СПб: Респекс Люкс, 1996.
5. Белова, Н.А., Терехина, Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям. – Санкт-Петербург, 1991.
6. Белокопытова, Ж.А., Карпенко, Л.А, Романова, Г.Г. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - Киев, 1991.
7. Бирюк, Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990.
8. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 6-е издание. – СПб: Лань, 2000.
9. Винер-Усманова, И.А., Крючек, Е.С., Медведева, Е.Н., Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт, 2015. – 120 с. (Библиотечка тренера).
10. Говорова, М.А., Плещкань, А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001.

11. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие.- Санкт-Петербург, 1998.
12. Карпенко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А.Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989.
13. Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва: Издательство Советский спорт, 2014.
14. Качеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л. Качеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
15. Лисицкая, Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
16. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. – СПБ: Лань, 2007.
17. Овчинникова, Н.А., Бирюк, Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Методические разработки. - Киев, 1998.
18. Терехина, Р.Н., Винер-Усманова, И.А., Медведева, Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва. Учебное пособие. – М.: Спорт, 2018.
19. Фирилева, Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981.
20. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Лисицкой Т.С. – Москва: Физкультура и спорт, 1982.
21. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / под. Ред. Карпенко Л.А. – Москва, 2003.
22. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации от 1 июня 2021 г. № 370 (вступил в силу 01.01.2023) (с действующими изменениями).
23. Правила судейства соревнований по художественной гимнастике. /Международная Федерация гимнастики. Утверждены Исполнительным комитетом FIG. 2022 (с действующими изменениями).
24. <http://www.vfrg.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс].
25. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].
26. <http://www.edu.gov.ru> – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс].
27. <http://www.rusada.ru> – официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс].

28. <http://lib.sportedu.ru> – официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].
29. <https://www.gymnastics.sport> – официальный сайт нормативных документов по художественной гимнастике [Электронный ресурс].