Автономная некоммерческая образовательная организация

«Президентский Лицей «Сириус»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

решением Педагогического совета приказом

протокол № 3 АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

от «22» ноября 2022 г. от «28» декабря 2022 г.

№ 390/1-ОД-Л

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

Федеральная территория «Сириус», 2022

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | | Наполняемость  (человек) |
| Девочки | Мальчики |
| Для спортивной дисциплины индивидуальная программа | | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 - 3 | 6 | 6 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 - 5 | 8 | 8 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 13 | 2 |
| Для спортивной дисциплины групповые упражнения | | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 - 3 | 6 | 6 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 - 5 | 8 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 13 | 6 |

1. 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 |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 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. Объем соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=405608&date=15.05.2023&dst=101507&field=134) и [правилам](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=413848&date=15.05.2023&dst=100002&field=134) вида спорта "художественная гимнастика";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=389373&date=15.05.2023&dst=100009&field=134) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

АНОО «Президентский Лицей «Сириус» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

1. Годовой учебно-тренировочный план

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 35 - 45 | 6 - 10 | 2 - 4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16 - 24 | 18 - 26 | 10 - 16 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 2 - 4 | 3 - 7 | 6 - 10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 25 - 35 | 50 - 60 | 59 - 69 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 - 5 | 6 - 8 | 7 - 9 |

1. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного 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 | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 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 |

1. 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  Учебно-тренировочный этап  Этап спортивного совершенствования | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта  Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте  Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в бадминтоне  Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности  Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств  Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек | Устанавливаются в соответствии с графиком | Беседа  Теоретическое тестирование  Родительское собрание  Он-лайн обучение на сайте РУСАДА |

1. Планы инструкторской и судейской практики

Основные разделы плана инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки. | Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.  Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  Обучение основным элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  Подбор упражнений для совершенствования техники.  Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. |
| Этап спортивной специализации  Этап совершенствования спортивного мастерства | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста | Судейство соревнований. |

Примерное ссодержание инструкторской практики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | | Группы ССМ |
| До трех лет | Свыше трех лет | Весь период |
| 1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 2. Участие в подготовке к спортивно-массовым мероприятиям | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории вида спорта | **-** | **-** | **-** | **+** |
| 4. Объяснение ошибок, оказание взаимопомощи спортсменам своей группы | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 5. Шефство над одним- двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам | **-** | **-** | **+** | **+** |
| 6. Составление плана-конспекта фрагмента учебно-тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами | **-** | **-** | **-** | **+** |
| 7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера | **-** | **-** | **-** | **+** |

Примерное содержание подготовки судей по спорту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематика и содержание работы | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | | Группы ССМ |
| До трех лет | Свыше трех лет | Весь период |
| 1. Понятие о системе оценки в соответствии с правилами вида спорта | **+** | **+** |  |  |
| 2. Оценка выполнения отдельных упражнений, комбинаций, действий | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Классификация ошибок | **+** | **+** |  |  |
| 4. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей |  | **+** | **+** | **+** |
| 6. Классификация ошибок и сбавки |  | **+** | **+** | **+** |
| 7. Судейские бригады, группы судей |  |  | **+** | **+** |
| 8. Судейство соревнований по СФП |  |  | **+** | **+** |
| 9. Судейство первенств организации среди групп начальной подготовки |  |  | **+** | **+** |
| 10. Обучение записи упражнений, комбинаций, действий с помощью символов |  |  | **+** | **+** |
| 11. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья», судейство соревнований организаций, муниципальных образований |  |  |  | **+** |
| 12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории», судейство соревнований организаций, муниципальных образований |  |  |  | **+** |

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

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья обучающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

План медицинских мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Кратность проведения | Клинико-лабораторные и функциональные диагностические методы обследования |
| Этап начальной подготовки | 1 раз в 12 месяцев | Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.  Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья. Определение допуска к занятиям.  Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография. Эхокардиографическое исследование по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям. Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям. |
| Этап спортивной специализации | 1 раз в 12 месяцев | Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (ACT), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо). Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям). Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям). Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:  а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;  б) оценки физической работоспособности |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 раз в 6 месяцев | Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (AЛT), аспартатаминотрансферазу (ACT), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо). Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис. Клинический анализ мочи. Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ, Холтеровское мониторирование (по показаниям). Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям. Спирография. Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям). Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:  а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;  б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям).  Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям) |

План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|  | Восстановительные | средства | |
| варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;  «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;  тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками  (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими  нагрузками иной направленности);  рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;  планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня. | | | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение;  приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;  интересный и разнообразный досуг;  условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | | | В течение всего периода реализации программы с  учетом психического состояния  спортсмена |
|  |  | Медико-биологические | |
| рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); * соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.   физиотерапевтические методы:   * массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); * гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); * аппаратная физиотерапия; * бани | | | В течение всего периода реализации программы |

**III. Система контроля**

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

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "художественная гимнастика";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

* 1. 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 "первый спортивный разряд" или "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой АНОО «Президентский Лицей «Сириус», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
2. 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"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. До одного года обучения | | | |
| 1.1. | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов | балл | "5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
| 1.2. | "Колечко" в положении лежа на животе | балл | "5" - касание стоп головы в наклоне назад;  "4" - 10 см до касания;  "3" - 15 см до касания;  "2" - 20 см до касания;  "1" - 25 см до касания. |
| 1.3. | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. | балл | "5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;  "4" - сохранение равновесия 3 с;  "3" - сохранение равновесия 2 с. |
| 2. Свыше одного года обучения | | | |
| 2.1. | "Мост" из положения лежа | балл | "5" - кисти рук в упоре у пяток;  "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см;  "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см |
| 2.2. | "Мост" из положения стоя | балл | "5" - "мост" с захватом за голени;  "4" - кисти рук в упоре у пяток;  "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см;  "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см;  "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см |
| 2.3. | "Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | "5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;  "4" - руки согнуты;  "3" - руки согнуты, ноги врозь |
| 2.4. | Шпагаты с правой и левой ноги | балл | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;  "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см;  "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см. |
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | "5" - сед, ноги точно в стороны;  "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь;  "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см;  "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см;  "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см. |
| 2.6. | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге. | балл | "5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;  "4" - сохранение равновесия 3 с;  "3" - сохранение равновесия 2 с. |
| 2.7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | "5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;  "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;  "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;  "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;  "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина. |
| 2.8. | Сед "углом", руки в стороны  (в течение 10 с) | балл | "5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;  "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;  "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;  "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;  "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты. |
| 2.9. | В положении стоя выполнить 10 вращений 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 групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.  Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА

"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 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 |
| 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, ловля левой с вращением. То же другой рукой. | 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 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"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 вперед 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 другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | балл | "5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;  "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;  "3" - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;  "2" - амплитуда 60 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону;  "1" - амплитуда 145 градусов. |
| 1.9. | Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | балл | "5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали;  "4" - амплитуда близко 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 с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги. | балл | "5" - фиксация шпагата 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**

1. Программный материал рабочих программ для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки предусматривает применение современных технологий построения спортивной тренировки в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами развития обучающихся, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в избранном виде спорта с учетом содержания типовых программ спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», методических изданий, рекомендованных экспертными методическими советами Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика», Министерства просвещения Российской Федерации (Министерства образования и науки Российской Федерации), Министерством спорта Российской Федерации, Министерством просвещения Российской Федерации (Министерством образования и науки Российской Федерации), Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», общероссийскими спортивными федерациями по видам спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта на территории Российской Федерации.
2. 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:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования 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**

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы

спортивная площадка – 1 объект;

тренажерный зал – 1 объект;

раздевалка – 2 объекта (женская/мужская);

душевые – 2 объекта (женская/мужская);

медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» - 1 объект;

обеспечение участия обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях в соответствии с установленным объемом соревновательной деятельности (п. 5 Программы), в порядке и объеме утвержденных нормативных затрат на оказание услуги в АНОО «Президентский Лицей «Сириус»;

обеспечение проведения медицинских, медико-биологических мероприятий и мероприятий применения восстановительных средств (п. 10 Программы) в порядке и объеме утвержденных нормативных затрат на оказание услуги в АНОО «Президентский Лицей «Сириус».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 (12 x 2 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания мячей | штук | 3 |
| 9. | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 10. | Ковер гимнастический (13 x 13 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 (200 x 300 x 40 см) | штук | 20 |
| 16. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| на тренера |
| 17. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 18. | Мяч для художественной гимнастики | штук | 12 |
| 19. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 20. | Насос универсальный | штук | 1 |
| 21. | Обруч гимнастический | штук | 12 |
| 22. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 23. | Палка гимнастическая (мужская) | штук | 12 |
| 24. | Пианино | штук | 1 |
| 25. | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 26. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 27. | Секундомер | штук | 2 |
| 28. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 30. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 31. | Стенка гимнастическая | штук | 12 |
| 32. | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |
| 33. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 34. | Тренажер для отработки доскоков | штук | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (мес.) | количество | срок эксплуатации  (мес.) | количество | срок эксплуатации  (мес.) |
| 1. | 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 | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | 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 |

1. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность АНОО «Президентский Лицей «Сириус» педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "художественная гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АНОО «Президентский Лицей «Сириус» в соответствии требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=120571&dst=100011&field=134&date=27.07.2023) «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей АНОО «Президентский Лицей «Сириус» определяется действующим положением о профессиональном развитии и повышении квалификации педагогических работников АНОО «Президентский Лицей Сириус».

1. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения, комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:

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. – 28 с.
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. – 24 с.
3. Базарова Н.П. Азбука классического танца./ Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М.-Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова Н.П. Классический танец./Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
5. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
6. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
7. Борисов И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов./ И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.// Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – С. 40-45.
8. Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие./ О.О. Борисова // СПб., 2006. – 115 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца./ А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
10. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие./ Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис…. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
12. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
13. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие./ М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
14. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – М., 2007. – 236 с.
15. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца./ Д.Е. Звягин. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.
17. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
18. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
19. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л.Качеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
20. Королев А.А. [Гигиена питания](http://elibrary.ru/item.asp?id=25765386). Руководство для врачей/ А.А. Королев.// М., 2016. – 624 с.
21. Костровицкая В.С. Школа классического танца./ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
22. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
23. Лисицкая Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике./ Т.С. Лисицкая, Б.А. Суслаков, С.А. Кувшинникова.// Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – С. 69-74.
24. Найпак В.Л. От простого к ложному./ В.Л. Найпак.// Гимнастика: Ежегодник. – 1986, вып. 1 – С. 62-67.
25. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
27. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: методические рекомендации./ М.В. Приставкина. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
28. Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. – СПб., 2008. – 127 с.
29. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика: учебник./ В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
30. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте./ Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
31. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
32. Тарасов Н.И. Классический танец./ Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494 с.
33. Терехина Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие./ Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. – 32 с.
34. 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. – 74 с.
35. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
36. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
37. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А.. Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.
38. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие./ Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // СПб., 2015 . – 100 с.
39. Эстетическая гимнастика: Учебная программа./ Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. – М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. – 832 с.
40. Иные условия реализации Программы спортивной подготовки

Трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (1 астрономический час, 60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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