

Приложение 1  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на  
этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную  
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3

Приложение 2  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	60-81	16-24	8-13
Специальная физическая подготовка (%)		16-23	17-24
Техническая подготовка (%)	6-9	20-25	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	12-17	12-29
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-3	3-5	7-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	9-11

Приложение 3  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

**Нормативы оптимального объема тренировочных нагрузок**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4-5	5-6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208-260	260-312	312

Приложение 4  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

**Влияние физических качеств на результативность**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

Приложение 5  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

**Требования к объему соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4

Приложение 8  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»


**Годовой тренировочный план занятий по легкой атлетике  
(многоборье)**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
ОФП	252	336	150	174	122
СФП			144	168	224
Участие в соревнованиях	10	12	30	36	94
Техническая подготовка	28	38	156	182	160
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	25	106	124	178
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	38	44	102
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>

Приложение 9  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной  
подготовки**

Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
Упражнение «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
Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед 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
Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги по одной прямой; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10см

<p>И.П. стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия</p> 	<p>балл</p>	<p>«5» – течение 6 секунд «4» – течение 4 секунд «3» – течение 2 секунд</p>
<p>В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.</p>	<p>балл</p>	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута</p>
<p>10 прыжков на 2-х ногах через скакалку с вращением её вперед</p>	<p>балл</p>	<p>«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая</p>
<p>Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течении 20 с</p>	<p>балл</p>	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты.</p>



Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.



Приложение 10  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

**Нормативы ОФП, СФП для зачисления и перевода в группы на  
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватам за голень	балл	«5» - сед касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват 2-мя 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
Поперечный шпагат		«5» – сед, ноги 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
Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост» кисти рук в упоре у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6см;

Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
		«1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12см;
И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 сек.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 9 раз «4» – 8 раз «3» – 7 раз «2» – 6 раз «1» – 5 раз
И.П. лежа на животе  10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены;
Прыжки на 2-х ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек.	балл	«5» – 16 раз «4» – 15 раз «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением;
Равновесие «захват» И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, 	балл	«5» – 5 секунд «4» – 4 секунды «3» – 3 секунды «2» – 2 секунды

Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
<p>махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия.</p>		<p>«1» – 1 секунда</p>
<p>И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой и левой руки и обратно</p>	<p>балл</p>	<p>«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» – перекат с вспомогательными движениями тела, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди</p>
<p>И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны.</p>	<p>балл</p>	<p>«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, 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 частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей</p>

Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
		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;
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа



Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.  
Средний балл:

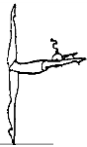
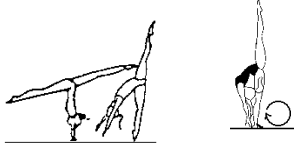
- 5,0 – 4,5 – высокий;
- 4,4 – 4,0 – выше среднего;
- 3,9 – 3,5 – средний;
- 3,4 – 3,0 – ниже среднего;
- 2,9 – 0,0 – низкий уровень.

Приложение 11  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватам за голень	балл	«5» - сед касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват 2-мя 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
Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги 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
Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост» кисти рук в упоре у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12см;

Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 сек.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
<p>И.П. лежа на животе</p>  <p>10 прогибов назад, руки подняты вверх</p>	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены;
Прыжки на 2-х ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек.	балл	«5» – 36-37 раз «4» – 35 раз «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
<p>Равновесие «захват»</p> <p>И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия.</p> 	балл	«5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунд
Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 сек. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда более 180 <sup>0</sup> , туловище вертикально; «4» – амплитуда более 180 <sup>0</sup> , туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда более 175 <sup>0</sup> - 160 <sup>0</sup> , туловище отклонено от вертикали;

Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
		«2» – амплитуда более 160 <sup>0</sup> - 145 <sup>0</sup> , туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145 <sup>0</sup> , туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
<p>Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 сек</p>  <p>Выполнение с обеих ног</p>	балл	«5» – амплитуда более 180 <sup>0</sup> и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда более 180 <sup>0</sup> , туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда более 160 <sup>0</sup> - 145 <sup>0</sup> ; «2» – амплитуда более 135 <sup>0</sup> , на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 <sup>0</sup> , туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	балл	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, 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 <sup>0</sup>
<p>И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно</p>	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;

Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
		«1» – завершение переката на спине
И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; «3» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 4 броска на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и выходом за границы круга;
Техническое мастерство	балл	Обязательная техническая программа

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 – 0,0 – низкий уровень.



Приложение 7  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
				кол-во	Срок эксплуат ации (лет)	кол-во	Срок эксплуатац ии (лет)	кол-во	Срок эксплу атации (лет)
1	Гетры	пар	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1
2	Голеностопный фиксатор	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
3	Кепка солнцезащитная	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	2
5	Костюм спортивный парадный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
6	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2

7	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для улицы	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
9	Купальник	штук	на занимаю щегося	1	1	2	1	3	1
10	Куртка утепленная	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1
11	Наколенный фиксатор	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
12	Носки	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	4	1
13	Носки утепленные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
14	Полотенце	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
15	Полутапочки (получешки)	пар	на занимаю щегося	-	-	6	1	10	1
16	Рюкзак спортивный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
17	Сумка спортивная	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
18	Тапочки для зала	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1

19	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1
20	Шапка спортивная	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2
21	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1

Приложение 6  
к приказу МБУ «СШОР №1»  
от 19.02.2020г. № 42  
«О внесении изменений  
в программу спортивной подготовки  
по художественной гимнастике»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделия
1	Булава гимнастическая	штук	18
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображений	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (12х2м)	штук	1
6	Игла для накачивания мячей	штук	3
7	Канат для лазанья	штук	1
8	Ковер гимнастический (13х13м)	штук	1
9	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18

10	Мат гимнастический	штук	10
11	Музыкальный центр	штук	1
			На тренера
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
14	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
15	Насос универсальный	штук	1
16	Обруч гимнастический	штук	18
17	Палка гимнастическая	штук	18
18	Пианино	штук	1
19	Пылесос бытовой	штук	1
20	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
21	Секундомер	штук	2
22	Скакалка гимнастическая	штук	18

23	Скамейка гимнастическая	штук	5
24	Станок хореографический	комплект	1
25	Стенка гимнастическая	штук	18
26	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
27	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1