

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА РУЗА»

Рузского муниципального округа Московской области

143103, Московская область, г. Руза,
ул. Социалистическая, д. 63

Телефон: 8(49627)62-025; 8(49627)23-158
Email: dussh-ruza@yandex.ru

Принята решением педагогического совета
«Спортивная школа Руза»

от «28» августа 2025г.

 **«УТВЕРЖДАЮ»**
Директор «Спортивная школа Руза»
_____/ А.А. Колесникова /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

по виду спорта «художественная гимнастика»

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап спортивного совершенствования

Возраст обучающихся: 6 лет
Срок реализации программы: 8 лет

г. Руза, 2025

Оглавление

I. Общие положения	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
III. Система контроля.....	23
3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:.....	23
3.2. Оценка результатов	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	25
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	34
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
4.1.1. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.....	34
4.1.2. Описание учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	38
4.1.3. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	51
4.2. Учебно-тематический план	60
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	61
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	62
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	62
6.2. Кадровые условия реализации Программы:.....	63
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	63
VII. Заключение	66
VIII. Приложения	67

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для Учреждения образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «художественная гимнастика» - 0520001611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
гимнастическая палка	052	007	1	8	1	1	А
гимнастические кольца	052	008	1	8	1	1	А
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
групповое упражнение - многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
групповое упражнение -два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
групповое упражнение -один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
командные соревнования (многоборье командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением Рузского городского округа «Спортивная школа Руза» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной

приказом Минспорта России (№ 1350 от 22 декабря 2022г.), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии художественной гимнастики;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно - силовых движений, общей выносливости;
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по художественной гимнастике, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и в пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личностного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в художественной гимнастике играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, возрастным и т.д.).

Ещё одним аспектом исполнительского мастерства гимнасток является хореографическая подготовка. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения. Понятие «хореография» включает в себя всё то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного.

Особенностью в художественной гимнастике является и то, что уровень спортивных достижений гимнасток определяется субъективной оценкой судей, которым приходится при оценке комбинаций учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства. Охватить это множество, проанализировать разнородную информацию и сделать точное экспертное заключение – высокая цель для теории и практики художественной гимнастики как вида спорта.

Особенностью художественной гимнастики является и то, что помимо индивидуальных выступлений проводятся соревнования и в групповых упражнениях.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

- всестороннее гармоническое развитие внешних форм и функций организма занимающихся;
- соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

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

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

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки, и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста, обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

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		До трех лет		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й

Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	15	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	780	832	936	1040	1144	1248

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	России, первенствам России			
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и

муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы. Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушению антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации, любой составляющей допинг -контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении № 3 к Программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «художественная гимнастика».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:
- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
 - Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
 - Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
 - Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
 - Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	----------------------	----------------	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Таблица 7

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» 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 и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. 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» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую

дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 8, 9, 10:

Таблица 8

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 колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.

2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной

	скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.		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.

Таблица 9

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	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы;

	ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.		«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, ловля левой во вращение. 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			
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Таблица 10

**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 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 другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой 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			

3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

4.1.1. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка. Основной целью является укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций развития организма занимающегося. Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Комплексы упражнений для развития быстроты-эстафеты, бег с ускорением, прыжковые упражнения. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и выносливости.

Специальная физическая подготовка. Развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет и антиципации. Комплекс упражнений для развития амплитуды и гибкости - мост, шпагаты, махи. Упражнения для развития координации движений - выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него):

Растяжка:

- различные виды растяжки (сидя на коленях, стоя у опоры, лёжа);
- шпагаты на махи лёжа, стоя (у опоры и на середине);
- удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);

Развитие гибкости:

- элементы на гибкость (стойка на груди, затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу);
- мост на коленях, стоя (в захват, с руками близко к ногам);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- складка (сидя, стоя);

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

- вперёд, в сторону в шпагат с помощью и без помощи;
- назад без помощи (арабеск), панше;
- в пассе;
- назад (затяжка) у опоры;
- динамические равновесия (подъём с коленей, гибкость лёжа на животе с наклоном назад);
- турляны на всей стопе на 180° и на 360° (в разных позициях);

– и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Прыжки:

- в высоту, в длину, из низкоко приседа;
- на 2-х ногах, 1-ой ногой;
- с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
- подскоки, наскоки, подходы к прыжкам;
- шоссе (вперёд, боком);
- «олень», подбивной прыжок;
- «ножницы» (вперёд, назад);
- с поворотом на 360°;
- кабриоли;
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
- шпагат;
- кольцо;
- казачок;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

гимнасток.

Вращения:

- аттитюд;
- в пассе;
- в шпагат с помощью и без помощи вперед, в сторону и назад;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

гимнасток.

- полу с выкрутами, со скамейки, с наклоном назад.

Предметная подготовка:

Скакалка:

- вращения в разных плоскостях и направлениях (1-ой и 2-мя руками);
- восьмёрки и втуалеобразные движения;
- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые броски и ловли без зрительного анализатора, и без помощи

рук;

- броски и ловли на прыжках;
- различные комбинации мелких прыжков и подскоков (козлики, с поворотом, крестом и т.д.);
- эшапе и манипуляции (на элементах и ритмических шагах);
- двойные прыжки через скакалку: вперёд, назад, крестом, на 1 ноге.

Обруч:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах,

в беге;

- вертушки вокруг кистей и вокруг разных частей тела;
- вертушки с передачей;
- перекаты по полу (с возвратом), по телу лёжа, по рукам, по рукам и спине;
- средние и высокие броски и ловли (с замаха, с вращения, с вращением вокруг диаметра, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- прыжки с трудностью в обруч.

Мяч:

- обволакивания;
- восьмёрки (выкруты);
- отбивы (с ритмом, на ритмических шагах, разными частями тела);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- ловли руками впереди и без зрительного анализатора, без помощи рук;
- перекаты (стоя и лёжа по спине и груди, стоя по спине с рук, сидя по ногам).

Булавы:

- малые, средние, большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- различные манипуляции булавами;
- мельницы в разных плоскостях и направлениях;
- высокие броски 1-ой и 2-х булав простые и ассиметричные;
- броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).

Лента:

- круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки, бег и прыжки через ленту;
- эшапе;
- средние и большие броски и ловли;
- бросок с возвратом;
- спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях).

Пассивная гибкость:

- складка вперёд, грудь касается бёдер;
- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч;
- «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые;
- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание;

- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой).

Активная гибкость:

- удержание ноги вперёд, в сторону, назад;
- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по

2 с.

Технико-тактическая подготовка. Обеспечить необходимый двигательный потенциал - элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки, круговые упражнения, пружинящие упражнения. Комплекс специальных упражнений, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. Основы хореографии, партерная хореография. Обучение акробатическим элементам-мост, кувырки, стойки на лопатках, на груди, на предплечье.

Хореография:

- demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)
- battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях
- battement fondu в сторону
- grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях
- port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами
- adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк)
- партерная хореография

Специальные средства:

- музыкально-двигательное обучение
- воспроизведение характера музыки через движения
- распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры
- музыкально-двигательные задания, танцы
- классический экзерсис

Акробатика:

- мост, мост с одной ноги
- кувырки (вперёд, назад, боком)
- стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях ноги вперёд за 2 с.

Теоретическая подготовка. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

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.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

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.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Контрольные упражнения и соревнования. Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя. В группах начальной подготовки 1 года обучения в конце учебного года проводится открытый урок. В течение учебного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях местного уровня. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 4-5 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

4.1.2. Описание учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Гимнастки тренировочных групп, занимающиеся на этапах специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

Общая физическая подготовка. Направлена на развитие основных физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости. Но количество часов ОФП значительно сокращается по сравнению с группой начальной подготовки.

Теоретическая подготовка. Теоретический материал изучается во время бесед в начале и в конце тренировочного занятия, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения специальной литературы (по заданию тренера). На занятиях по теоретической подготовке в доступной форме должны быть рассмотрены следующие вопросы:

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.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

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

Содержание *индивидуальной тактики* составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным

особенностям гимнастики (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4. Внешнее «оформление» гимнастики – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание **командной тактики** составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде – обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя – самая сильная.

2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Содержание **групповой тактики** составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающих в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4. Рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино - и видео просмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

1) Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения.

Специальная физическая подготовка. Формирование навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов. Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Пассивная гибкость:

- складка вперед, с гимнастической скамейки;
- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки;
- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые;
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой);
- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный);
- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке;
- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке.

Активная гибкость:

- удержание ноги вперед;
- удержание ноги в сторону;
- удержание ноги назад;
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

Хореография:

- деми плие и гран плие по 1,2,3 и 5 позициям (лицом к опоре);
- батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях;
- батманы фондю в сторону;
- гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом);
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;
- адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов;
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям;
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек);
- партерная хореография.

Технико-тактическая подготовка. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами:

Акробатика:

- мост с одной ноги;
- кувырки (вперед, назад, боком);
- стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях;
- переворот вперед на две ноги;
- переворот вперед на одну ногу;
- переворот назад;
- перелет с коленей в мост на две ноги.

Упражнение с мячом:

- мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности
- мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.
- серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде.
- ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива
- длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу.
- серия перекатов по различным частям тела без трудности
- свободный перекат по телу во время поворота без трудности
- движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности

– работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудностью тела или без

– средние и высокие броски с различными способами ловли

Упражнение со скакалкой:

1. Специфические группы:

– скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку

– скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку

– броски и ловля

– броски одного конца (эшапе)

– вращения скакалки

– работа скакалкой:

– покачивания

– круговые вращения

– движения в виде восьмерки

– вуалеобразные движения

2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами

3. прыжки с двойным вращением скакалки вперед

4. прыжки с двойным вращением скакалки назад

5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед

6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад

7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед

8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад

9. «эшапе» во время трудности равновесий

Упражнение с обручем:

– свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью

– длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности

– перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью

– вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью

– свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без

– бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности

– бросок обруча стопой во время трудности или без

– один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без

- серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч

- работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела

- передача обруча под ногами во время трудности прыжка

Упражнение с булавами:

- серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности

- серия мельниц (минимум 2) во время трудности

- мельница во время поворота без трудности

- мельница во время поворота с трудностью.

- бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности

- маленькие или средние броски из-за спины

- бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности

- ассиметричные движения булав без трудности

- перекаты по различным частям тела без трудности

- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.

- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.

Упражнение с лентой:

1. Специфические группы

- змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)

- работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки

- броски, броски бумерангом

- эшапе

- проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью

2. Использование предмета

- последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности;

- последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью;

- серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела;

- спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки без трудности;

- спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки с трудностью;

- серия спиралей в различных плоскостях без трудности;

- серия спиралей в различных плоскостях с трудностью;

- работа лентой разными частями тела без трудности;

- работа лентой разными частями тела с трудностью;
- броски бумерангом без трудности.

Специальные средства:

Музыкально-двигательное обучение:

- воспроизведение характера музыки через движения;
- распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- музыкальные игры;
- музыкально-двигательные задания;
- танцы;
- классический экзерсис.

Контрольные упражнения и соревнования. Гимнастки учебно-тренировочном этапе (этап спортивной подготовки) до 3-х лет обучения участвуют в соревнованиях 5-7 раз в год различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

2) Учебно-тренировочный этап 3-5 обучения.

Дальнейшее совершенствование физических качеств. Освоение тренировочных нагрузок большего объема и высокой интенсивности.

Специальная физическая подготовка. Направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики: координация, прыгучесть, равновесие. Основными средствами специальной физической подготовки являются классическая разминка в партере и у станка, базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки, фундаментальные элементы в упражнениях с предметами, комплексы специальной физической подготовки.

Пассивная гибкость:

- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимнастической стенки;
- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»;
- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат;
- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад);
- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат;
- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад;
- махи (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами;
- растяжка с колена, тренером-преподавателем;
- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, с помощью тренера-преподавателя;
- лежа на животе складка назад в захват.

Активная гибкость:

- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 сек.);
- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек.);
- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед;
- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону;
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

Вестибулярная устойчивость:

- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 градусов - любое равновесие на носке;
- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед - любое равновесие, не меняя опорную ногу;
- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат;
- переворот назад из седа на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально;
- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом).

Хореографическая подготовка:

- деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра;
- батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом;
- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»;
- гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху;
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;
- адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов;
- средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики;
- народно-характерные и современные танцы;
- (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.);
- «джаз хореография»;
- «партерная хореография».

Техническая подготовка. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.

Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами

Акробатика:

- переворот назад толчком 2-мя ногами;
- перелет с коленей в мост на одну ногу;
- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно;
- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат;
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу;
- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок»;
- различные перелеты из седа на полу.

Упражнение со скакалкой:

1. Специфические группы:

- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку;
- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку;
- броски и ловля;
- броски одного конца (эшапе);
- вращения скакалки;
- работа скакалкой:
- покачивания;
- круговые вращения;
- движения в виде восьмерки;
- вуалеобразные движения.
- Мастерство (общее требование для всех предметов) -броски и ловли:
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой;
- последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами;
- 4, прыжки с двойным вращением скакалки вперед;
- прыжки с двойным вращением скакалки назад;
- прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед;
- прыжки через вдвое сложенную скакалку назад;
- серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед;
- серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад;
- «этапе» во время трудности равновесий;
- прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад);
- эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности;
- эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку;

– вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец.

Упражнение с обручем:

- специфические группы: перекаты по телу, по полу;
- вращения: вокруг кисти рук или другой части тела;
- вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу;
- броски и ловли;
- проходы через обруч;
- элементы над обручем;
- работа обручем:
- покачивания;
- круговые движения;
- движения в виде восьмерки.
- Мастерство (общие требования для всех предметов);
- длинный свободный перекат во время полета прыжка;
- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью;
- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью;
- перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью;
- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью;
- свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без;
- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности;
- бросок обруча стопой во время трудности или без;
- один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без;
- серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела;
- круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без);
- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси);
- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела;
- отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без;
- в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу;
- длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне.

Упражнение с мячом:

1. Специфические группы:
- броски и ловля;

- отбивы;
- свободные перекаты по телу или полу;
- работа предмета: выкруты; покачивания;
- обволакивания; движения в виде восьмерки;
- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела).

2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов);

3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела;

4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела;

5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания;

6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива;

7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без;

8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без;

9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук;

10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности;

11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела;

12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью;

13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка;

14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без;

15. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности;

16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без;

17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук.

Упражнения с булавами:

1. Специфические группы.

- небольшие круги;
- мельницы;
- броски с вращением или без вращения булавы во время полета (одной или обеих);
- постукивания;
- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук;
- взмахи, покачивания, круговые движения предметом;
- движения в виде восьмерки;
- ассиметричные движения.

2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предмет);

3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях(минимум-2) без трудности;

4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела;

5. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без);

6. мельницы во время поворота (с трудностью или без);

7. бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности);

8. асимметричные броски, выполненные с трудностью тела;

9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности;

10. асимметрия во время трудности тела;

11. перекаты по разным частям тела;

12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела;

13. передача булав под ногами во время трудности прыжка;

Упражнение с лентой:

– Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, спиралей);

– Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки;

– Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью);

– последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела;

– 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки;

– серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела;

– спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью;

– спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без;

– горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов;

– 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали;

– серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела;

– работа различными частями тела, кроме кистей и рук;

– отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности;

– перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без;

– бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка;

– бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без;

– бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без;

– 2 последовательных броска бумерангом, вовремя 2-го лента проходит над или под гимнасткой;

– бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля;

– 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела.

Специальные средства:

Музыкально-двигательное обучение:

- воспроизведение характера музыки через движения;
- распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- музыкально-двигательные задания;
- танцы;
- классический экзерсис.

Контрольные упражнения и соревнования. Гимнастки учебно-тренировочном этапе (этап спортивной подготовки) свыше 3-х лет обучения участвуют в соревнованиях 7-9 раз в год.

4.1.3. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка. Целью этапа ССМ является плавный переход гимнасток от спокойной текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимн. стенки;
- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»;
- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат;
- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад);
- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат;
- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад;
- махи (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторам;
- растяжка с колена, тренером-преподавателем;
- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, с помощью тренера-преподавателя;
- лежа на животе складка назад в захват.

Активная гибкость:

- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 сек.);

- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек);
- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед;
- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону;
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

Вестибулярная устойчивость:

- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 градусов - любое равновесие на носке
- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед - любое равновесие, не меняя опорную ногу
- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат
- переворот назад из седа на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально
- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом).

Хореографическая подготовка:

- деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук;
- батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях;
- ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики;
- батман фондю и фрапе во всех направлениях, разных вариантах и сочетаниях;
- релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах;
- пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами;
- гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;
- маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее;
- большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат; - народно-характерные и современные танцы из танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока;

– «партерная хореография».

Техническая подготовка. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности, артистизма). Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами

Акробатика:

- переворот назад толчком 2-мя ногами;
- перелет с коленей в мост на одну ногу;
- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно;
- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат;
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу;
- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок»;
- различные перелеты из седа на полу.

Упражнение со скакалкой:

1. Специфические группы:

- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку;
- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку;
- броски и ловля;
- броски одного конца (эшапе);
- вращения скакалки;
- работа скакалкой:
- покачивания;
- круговые вращения;
- движения в виде восьмерки;
- вуалеобразные движения.
- Мастерство (общее требование для всех предметов) -броски и ловли:
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой;
- последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами;
- 4, прыжки с двойным вращением скакалки вперед;
- прыжки с двойным вращением скакалки назад;

- прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед;
- прыжки через вдвое сложенную скакалку назад;
- серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед;
- серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад;
- «этапе» во время трудности равновесий;
- прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад);
- эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности;
- эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку;
- вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец.

Упражнение с обручем:

- специфические группы: перекаты по телу, по полу;
- вращения: вокруг кисти рук или другой части тела;
- вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу;
- броски и ловли;
- проходы через обруч;
- элементы над обручем;
- работа обручем:
- покачивания;
- круговые движения;
- движения в виде восьмерки.
- Мастерство (общие требования для всех предметов);
- длинный свободный перекат во время полета прыжка;
- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью;
- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью;
- перекал бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью;
- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью;
- свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без;
- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности;
- бросок обруча стопой во время трудности или без;
- один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без;
- серия последовательных непрерывных перекалов по разным частям тела;

- круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без);
- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси);
- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела;
- отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без;
- в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу;
- длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне.

Упражнение с мячом:

1. Специфические группы:
 - броски и ловля;
 - отбивы;
 - свободные перекаты по телу или полу;
 - работа предмета: выкруты; покачивания;
 - обволакивания; движения в виде восьмерки;
 - движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела);
2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов);
3. Мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела;
4. Тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела;
5. Серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания;
6. Ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива;
7. Серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без;
8. Активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без;
9. Отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук;
10. Тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности;
11. Длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела;
12. Серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью;
13. Длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка;
14. Длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без;
15. Длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности;
16. Движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без;
17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук.

Упражнения с булавами:

1. Специфические группы
 - небольшие круги;
 - мельницы;
 - броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих);
 - постукивания;
 - работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук;
 - взмахи, покачивания, круговые движения предметом;
 - движения в виде восьмерки;
 - ассиметричные движения.

2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предмет);

3. Серия мельниц в разных плоскостях и уровнях(минимум-2) без трудности;

4. Серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела;

5. Мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без);

6. Мельницы во время поворота (с трудностью или без);

7. Бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности);

8. Ассиметричные броски, выполненные с трудностью тела;

9. Маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности;

10. Асимметрия во время трудности тела;

11. Перекаты по разным частям тела;

12. Небольшие броски, манипуляции, разными частями тела;

13. Передача булав под ногами во время трудности прыжка;

Упражнение с лентой:

– Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, спиралей);

– Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки;

– Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью);

– последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела;

– 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки;

– серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела;

– спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью;

– спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без;

– горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов;

– 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали;

- серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела;
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук;
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности;
- перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без;
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка;
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без;
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без;
- 2 последовательных броска бумерангом, вовремя 2-го лента проходит над или под гимнасткой;
- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля;
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела.

Специальные средства:

Музыкально-двигательное обучение:

- воспроизведение характера музыки через движения;
- распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- музыкально-двигательные задания;
- танцы;
- классический экзерсис.

Теоретическая подготовка. 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.

Понятия травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

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.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

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

Содержание *индивидуальной тактики* составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

7. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).

8. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

9. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

10. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

11. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

12. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание **командной тактики** составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная

тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

6. Целесообразная расстановка гимнасток в команде – обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя – самая сильная.

7. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

8. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.

9. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

10. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Содержание *групповой тактики* составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающих в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

8. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

9. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

10. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

11. Рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

12. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

13. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

14. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видео просмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

Контрольные упражнения и соревнования. Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта. В течение учебного года принимают участие не менее чем в 10-12 соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение № 4 к Программе).

Учебно-тематический план оформляется в виде таблицы, составляется на каждый этап обучения. Учебно-тематический план содержит перечень тем, определяет их последовательность, количество часов по каждой теме с указанием теоретических занятий. Количество часов в учебно-тематическом плане указывается из расчёта на весь период обучения на определенный этап подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

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

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 соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об

утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

1) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

2) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Работников направляют от Учреждения на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, утвержденные в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1) Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественной гимнастике» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71709);

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

Профессиональный стандарт «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);

Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

2) Список литературных источников.

Крючек Е.С., Супрун А.А., Мальнева А.С., Медведева Е.Н., Виннер-Усманова И.А., Семтбратова И.С., Терехина Р.Н., Теория и методика художественной гимнастики: «Волны»/ Спорт, 2020 – 120 с.

Крючек Е.С., Супрун А.А., Медведева Е.Н., Виннер-Усманова И.А., Терехина Р.Н., Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесия» - Спорт, 2021 – 344.

Лебедихина Т.М., Гимнастика: теория и методика преподавания/ Издательство Уральского университета, 2021- 112 с.

Лисицкая Т.С., Хореография в гимнастике/ - Юрайт, 2019 – 242 с.

Медведева Е.Н., Виннер-Усманова И.А., Терехина Р.Н., Теория и методика художественной гимнастики: “Подготовка спортивного резерва” / - Спорт, 2018 – 360 с.

Новикова Л.А., Виды многоборья художественной гимнастики: Мяч - советский спорт, 2021 -112 с.

3) Интернет ресурсы.

<https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования РФ;

<https://mo.mosreg.ru/> - Министерство образования Московской области;

<http://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;

<https://mst.mosreg.ru/> - Министерство спорта Московской области;

<https://rusada.ru/> - Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА;

<http://www.vfrg.ru/> - Федерация Художественной гимнастики России;

<https://fsgmo.ru/> - Федерация Художественной гимнастики Московской области.

VII. Заключение

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Представленный алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки носит рекомендательный характер, создан с целью облегчить работу по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволит более эффективно достичь поставленных перед образовательной организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

VIII. Приложения

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «художественная
гимнастика»

Годовой учебно-тренировочный план

Этапы и годы подготовки															
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства				
		До года		Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			До трех лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й			
		Недельная нагрузка в часах													
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2		3	3			4						
Наполняемость групп (человек)															
1.	Общая физическая подготовка (%)	105	125	166	62	62	78	83	94	42	46	50			
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37	50	100	162	162	194	200	221	166	183	200			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	12	15	26	26	40	83	94	42	46	50			

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «художественная гимнастика»

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.	сентябрь-август (с учетом календарного плана спортивных мероприятий)
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.	сентябрь-август
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	август

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Летняя оздоровительная площадка дневного пребывания детей, в рамках которой предусмотрено: - организация здоровьесберегающего активного, культурно-содержательного, интеллектуально-развивающего досуга обучающихся в летний период; - сохранение и укрепление здоровья; - развитие спортивной одаренности; - формирование основных лидерских качеств и творческого развития.	
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).	сентябрь-август
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.	май, июнь
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	сентябрь-август

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - мероприятиях патриотической направленности	
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.	сентябрь-август
5.	Работа с родителями	Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы: - Индивидуальные встречи родителей и администрации спортивной школы; - Встречи тренеров-преподавателей и родителей обучающихся; - Родительские собрания; - Социальные сети и чаты.	сентябрь - май

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «художественная
гимнастика»

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

Этап начальной подготовки

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Веселые старты	«Окружение»	Тренер	сентябрь
Теоретическое занятие	«Спорт без допинга»	Тренер	октябрь
Проверка лекарственных препаратов	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Тренер	ежемесячно
Антидопинговая викторина	«Антидопинговые правила»	Тренер	ноябрь -декабрь
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта»	Спортсмен	январь
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	сентябрь, май

Учебно-тренировочный этап

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Веселые старты	«Чистый спорт»	Тренер	сентябрь
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Антидопинг»	Спортсмен	январь
Антидопинговая викторина	«Антидопинговые правила» «Побеждай честно» «Нет допингу»	Тренер	ноябрь-декабрь
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечения в	октябрь, апрель

	«Проверка лекарственных средств»	учреждении	
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	сентябрь, май

Этап спортивного совершенствования

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Антидопинг»	Спортсмен	январь
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	октябрь, апрель
Антидопинговая викторина	«Антидопинговые правила» «Нет допингу»	Тренер	ноябрь, декабрь

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»

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:	≈ 180/360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20/40	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	≈ 20/40	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	≈ 20/40	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	≈ 20/40	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	≈ 20/40	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта				Понятливость. 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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 20/40	июнь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20/40	август		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 20/40	ноябрь-май		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 540/900			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/100	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	≈ 60/100	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/100	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/100	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	≈ 60/100	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	≈ 60/100	май		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/100	≈ 60/100	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	≈ 60/100	≈ 60/100	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1020/1200			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе, Состояние современного спорта	≈ 170/200	≈ 170/200	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	≈ 170/200	≈ 170/200	октябрь	Понятия травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 170/200	≈ 170/200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 170/200	≈ 170/200	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	≈ 170/200	≈ 170/200	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	≈ 170/200	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.

Приложение № 5
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «художественная
гимнастика»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольца гимнастические	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 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр (на тренера)	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12

32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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	штук	на	-	-	1	12	1	12

	растяжки		обучающ егося						
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающ егося	-	-	2	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комп лект	на обучающ егося	-	-	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающ егося	-	-	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающ егося	-	-	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающ егося	-	-	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающ егося	-	-	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающ егося	-	-	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающ егося	-	-	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающ егося	-	-	1	12	1	12

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «художественная
гимнастика»

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	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.	Голеноостопный 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.	Полутопачки (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	пар	на	-	-	1	1	1	1

	зала		обучающегося								
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-		2		1		3	1
22.	Чешки гимнастичес кие	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

