

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Кондопога

Согласовано:  
Педагогическим советом  
МОУ ДО ДЮСШ №2  
Протокол №05тр от 31.05.2023)



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

*Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 15 ноября 2022 года № 984*

*Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:*

- этап начальной подготовки – до 3 лет*
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет*

Разработана:  
Мондонен Евгения Альбертовна -  
Зам. директора по УВР  
Жидецкая Юлия Алексеевна -  
Инструктор методист.

г.Кондопога  
2023 год

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Кондопога

Согласовано:

Педагогическим советом  
МОУ ДО ДЮСШ №2  
Протокол №05тр от 31.05.2023)

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО ДЮСШ №2  
\_\_\_\_\_ Т.А. Попова

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

*Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 15 ноября 2022 года № 984*

*Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:*

- этап начальной подготовки – до 3 лет*
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет*

Разработана:  
Мондонен Евгения Альбертовна -  
Зам. директора по УВР  
Жидецкая Юлия Алексеевна –  
Инструктор методист.

г.Кондопога  
2023 год

## **Оглавление**

<b>I. Общие положения .....</b>	<b>3</b>
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» .....	3
2. Цель Программы.....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>	<b>3</b>
3. Сроки реализации .....	3
4. Объем Программы .....	3
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	4
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	5
7. Календарный план воспитательной работы .....	6
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	7
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	8
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	9
<b>III. Система контроля .....</b>	<b>14</b>
11. Требования к результатам прохождения Программы.....	14
12. Оценка результатов .....	15
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. ....	15
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика».....</b>	<b>16</b>
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. ....	16
15. Учебно-тематический план .....	23
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....</b>	<b>26</b>
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» .....	26
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» .....</b>	<b>26</b>
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	26
18. Кадровые условия реализации Программы .....	28
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	28

## I. Общие положения

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022г. № 1218.
- 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, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет), девочки	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины индивидуальная программа</b>			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап	4-5	8	5
<b>Для спортивной дисциплины групповые упражнения</b>			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап	4-5	8	6

## 4. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели.

Таблица №2

Показатели учебной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП - 1	НП – 2,3	УТГ – 1,2	УТГ - 3,4,5
Часы в неделю	4,5	6	12	14
Часы в год	234	312	624	728
Количество занятий в неделю	3	4	5	6

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах.

5.1. Учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, хореографической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №3.

Таблица №3  
**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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14

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

### 5.3. Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности.

Таблица №4

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

### 5.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

### 5.5. Контрольные мероприятия.

### 5.6. Инструкторская и судейская практика.

### 5.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (Приложение № 1 к Программе).

6.1. В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и перечнем

учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «художественная гимнастика».

**6.2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:**

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

**6.3. На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.**

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

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования близких, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий художественной гимнастики.

#### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе).**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по 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 нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7. 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. 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 «РУСАДА»

## **9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

Учебно-тренировочный этап.

*Первый год*

1. Освоение терминологии, принятой в художественной гимнастике.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год*

1. Умение вести наблюдение за учащимися и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению элементов художественной гимнастике.

3. Судейство в своей группе.

*Третий год*

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими сложные технические упражнения.

2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению элементов различных групп сложности.

3. Судейство.

*Четвертый год*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

3. Судейство на соревнованиях в своей спортивной школе.

*Пятый год*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению.
3. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### *Первый год*

1. Проведение занятий с группой по физической подготовке.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по художественной гимнастике в спортивной школе, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

#### *Второй-третий года*

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий.
3. Составление документации для работы спортивной секции по художественной гимнастике в коллективе физической культуры.
4. Разбор ошибок, система записи соревнований.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

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

10.1. Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

10.3. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

***Восстановительные процессы подразделяются на:***

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отложенное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерять воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является

психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

10.5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

## 10.5. Восстановительные мероприятия и средства.

Таблица №5

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики художественной гимнастике, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.  10-20 мин 5-15 мин  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.  Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	процессе тренировки.  3-8 мин

		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само-и гетеро регуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфо воциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Псих регуляция реституционной направленности	8 - 10 мин  5 мин  Само регуляция, гетеро регуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Псих регуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Само регуляция, гетеро регуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная само регуляция

### **III. Система контроля**

**11. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.** Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, конкретизируются в Программе.

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания 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»;
- овладение основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- 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»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- укрепление здоровья.
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешного применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать и не нарушать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.
  - 13.1. Приложение №4 к Программе «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».
  - 13.2. Приложение №5 «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».

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»**

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

#### **14.1. Техническая, тактическая, психологическая подготовка.**

##### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка — это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

Для художественной гимнастики характерны некоторые отличительные особенности, которых нет в других видах спорта:

- сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений и это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения;

- качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределить внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости;

- соревновательные композиции гимнасток носят динамичный характер и выполняются «каскадным» способом;

- программы гимнасток насыщены сложно-координационными элементами «тела» и «предметов», наблюдается разно-структурность жанров музыкальных сопровождений соревновательных композиций.

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

- *беспредметная подготовка* - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки;

- *предметная подготовка* - формирование техники движений предметами, ее компонентами являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты;

- *хореографическая подготовка* - формирование техники хореографических движений;

- *музыкально-двигательная подготовка* - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой;

- *акробатические и партнерные элементы* – формирование техники акробатических движений.

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

К ним относятся все «элементы тела» - волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

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

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка заключается в воспитании у гимнасток целеустремленности, смелости, решительности, стойкости в борьбе к занятиям, к условиям тренировки, соревнованиям и др.) носят индивидуальный характер. Важно укрепить уверенность гимнастки в своих силах, недооценка своих возможностей ослабляет волю к победе и ведет к снижению результата, но переоценка их ведет к еще более худшим последствиям.

*Виды тактической подготовки:*

*Индивидуальная* - составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения. Программа состоит из 4 видов упражнений: 1 разряд – Б/П +3 вида на выбор (скакалка, обруч, мяч, булавы);

*Групповая* - подбор и расстановка гимнасток, составление соревновательной программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения. Групповые упражнения складываются из:

- артистического компонента - единство композиции; выразительность движений;
- технического компонента - организация коллективной работы (синхронное исполнение, исполнение в быстрой последовательности, поочередное исполнение, организация «контрастного» исполнения, «хорового исполнения; организация исполнения в сотрудничестве).

*Командная* – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток. Одним из видов тренировочного процесса является исполнение групповых упражнений, оно складывается из:

- артистического компонента - единство композиции; выразительность движений;
- технического компонента - организация коллективной работы (синхронное исполнение, исполнение в быстрой последовательности, поочередное исполнение, организация «контрастного» исполнения, «хорового исполнения; организация исполнения в сотрудничестве).

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

### **Психологическая подготовка**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;

- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;

- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

### ***Средства и методы психологической подготовки:***

- постановка перед гимнасткой трудных, но выполнимых задач;

- убеждение гимнастки в ее больших возможностях, одобрение ее попыток достичь успеха, поощрение достижений;

- беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения, наказания.

- регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для гимнасток как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях;

- лекции, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ;

- специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развивающихся психических функциях и качествах;

- определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости;

- совершенствоваться в применении методов само регуляции в соревновательных условиях;

- применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий;

- разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления.

#### **14.2. Теоретическая подготовка**

Теоретические знания позволяют спортсменам художественной гимнастики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

***Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:***

1. Место и роль физической культуры.
2. История развития избранного вида спорта.
3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
4. Основы в сфере физической культуры и спорта.
5. Сведения о строении и функциях организма человека.
6. Гигиенические знания, умения и навыки.
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
8. Основы спортивного питания.
9. Профессиональная терминология в избранном виде спорта.
10. Требования техники безопасности меры профилактики, первая помощь.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.
12. Профессиональная подготовка.
13. Требования к оборудованию и спортивной экипировке.
14. Психологическая подготовка
15. Правила судейства и проведение соревнований.
16. Единая всероссийская спортивная классификация.

#### **14.3. Физическая подготовка (ОФП)**

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнасток. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Выкруты со скакалкой, сложенной в 4-6 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку илидерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

#### **Спортивные и подвижные игры:**

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

#### **14.4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

Основными средствами СФП являются упражнения на развитие основных 7 физических способностей:

- *координация* - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- *гибкость* - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- *сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- *быстрота* - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- *прыгучесть* - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- *равновесие* - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- *выносливость* - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

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

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

##### **Примечания:**

- упражнения включаются в каждый урок;

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

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

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

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b><math>\approx 600/960</math></b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	$\approx 70/107$	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

### **17. 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 или объектом инфраструктуры):

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

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №6)

- 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.

Таблица № 7

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Дорожка акробатическая	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало (12х2м)	штук	1
7	Игла для накачивания мячей	штук	3
8	Канат для лазанья	штук	1
9	Ковер гимнастический (13x13)	штук	1
10	Кольцо гимнастическое	штук	12
11	Лента для художественно гимнастике (разных цветов)	штук	12
12	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
13	Мат гимнастический	штук	10
14	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	10
15	Музыкальный центр	штук	1, на тренера
16	Мяч волейбольный	штук	2
17	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
18	Мяч набивной (от 1 до 5 кг)	комплект	3
19	Насос универсальный	штук	1
20	Обруч гимнастический	штук	12
21	Палка гимнастическая	штук	12
22	Пианино	штук	1
23	Пылесос бытовой	штук	1
24	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
25	Секундомер	штук	2
26	Скакалка гимнастическая	штук	12
27	Скамейка гимнастическая	штук	5
28	Станок хореографический	комплект	1
29	Стенка гимнастическая	штук	12
30	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
31	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
32	Тренажер для отработки досоков	штук	1

## **18. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике сложных элементов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном спорте, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

19.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс. - 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
2. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». - Москва: Просвещение. - 2012.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. - Москва: Всероссийская федерация худ. Гимнастики. 2001.

4. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт. 2012.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. – 200с.
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений - (издание 2), Ростов н/Д: Феникс. 2009.
7. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие. Москва: ФиС.- 2006.
8. Никитушкин В.Т., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт. - 2005.
9. Никитушкин В.Т. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура. 2010.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура. - 2010.

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14		
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3		
		Наполняемость групп (человек)		12		6	
		94	118	86	74		
1.	Общая физическая подготовка	36	48	120	156		
2.	Специальная физическая подготовка	4	6	20	24		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	60	82	320	360		
4.	Техническая подготовка	4	6	12	14		
5.	Тактическая подготовка	2	4	12	14		
6.	Теоретическая подготовка	4	6	14	16		
7.	Психологическая подготовка	4	4	10	12		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	6		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6		
10.	Судейская практика	6	6	10	12		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	20	32	20	28		
12.	Восстановительные мероприятия	234	312	624	728		
Общее количество часов в год							

## Календарный учебно-тренировочный график

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

№	Виды подготовки и иные мероприятия	всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>94</b>	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	<b>4</b>				2					2			
4	Техническая подготовка	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Тактическая подготовка	<b>4</b>			1			1		1			1	
6	Теоретическая подготовка	<b>2</b>	1				1							
7	Психологическая подготовка	<b>4</b>		1					1		1			1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>4</b>	2									2		
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	<b>4</b>	2									2		
12	Восстановительные мероприятия	<b>20</b>	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов		<b>234</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>19</b>

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

№	Виды подготовки и иные мероприятия	всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>118</b>	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	<b>48</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	<b>6</b>				2			2		2			
4	Техническая подготовка	<b>82</b>	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	7
5	Тактическая подготовка	<b>6</b>		2			2		1					1
6	Теоретическая подготовка	<b>4</b>	1				1							
7	Психологическая подготовка	<b>6</b>		2					1		2			1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>4</b>	2									2		
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	<b>6</b>		2			2	2						
12	Восстановительные мероприятия	<b>32</b>	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4
Общее количество часов		<b>312</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>

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

№	Виды подготовки и иные мероприятия	всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	24	2	3	3	3		3	3	3	2	2		
4	Техническая подготовка	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
5	Тактическая подготовка	14	2	2	2		2		2		2		2	
6	Теоретическая подготовка	14		2	1	1	1	1		2	2		2	2
7	Психологическая подготовка	16	2	2	2		2	2	2	2	2			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	4	2			2				2	4		
9	Инструкторская практика	6	1	1	1						1	1	1	
10	Судейская практика	6			1	1	1	1	1	1				
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	12	2			2			2			3		3
12	Восстановительные мероприятия	28	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2
Общее количество часов		728	64	63	61	59	59	58	62	59	62	61	58	56

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

№	Виды подготовки и иные мероприятия	всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>86</b>	7	7	7	7	7	6	7	7	7	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	<b>120</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	<b>20</b>	3	2	3	2		2	3	2	3			
4	Техническая подготовка	<b>320</b>	27	27	27	27	27	23	27	27	27	27	27	27
5	Тактическая подготовка	<b>12</b>	2		2		2		2		2		2	
6	Теоретическая подготовка	<b>12</b>		2			1	1		2	2		2	2
7	Психологическая подготовка	<b>14</b>	2	2	2		2	2	2	2				
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>10</b>	4				2					4		
9	Инструкторская практика	-												
10	Судейская практика	-												
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	<b>10</b>				2			2			3		3
12	Восстановительные мероприятия	<b>20</b>	2	2	2		2	2		2	2		4	2
Общее количество часов		<b>624</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>

## **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Направление работ</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил «художественной гимнастике» терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
2.3	Медико-биологические исследования	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	<p>В течение года</p>

<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	1-2 раза в год	Отчёт о проведении мероприятий: сценарий, программа, фото, видео.
	2.Теоретическое занятие	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.
	4.Антидопинговая викторина	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5.Онлайн обучения на сайте РУСАДА <sup>2</sup>	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6.Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом «Русада».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	1-2 раза в год	Отчёт о проведении мероприятий: сценарий, программа, фото, видео.
	2. Онлайн обучение на сайте «Русада»	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	1-2- раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	5.Родительское собрание	1-2- раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом «Русада»

<sup>2</sup>Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возрастом не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образование РУСАДА с 2022г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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

<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица оценки</b>	<b>Норматив</b>
<b>Для девочек одного года обучения</b>			
1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисть находится 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.
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.
3	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» -сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с;
<b>Для девочек выше одного года обучения</b>			
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	«Мост» из положения лежа	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.
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
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
5	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны;

			«4» - с небольшим поворотом бедра 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.
6	Сохраните 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.
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.
8	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10с)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонение 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.
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 программу спортивной подготовки.

**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»**

<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица оценки</b>	<b>Норматив</b>
1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высоты 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.
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедра 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 бедра внутрь.
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.
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.
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.

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.
7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной руки «в кольцо». Тоже 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.
8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. Тоже с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеча; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
9	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
10	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой руки вверх, ловля левой с вращением. Тоже другой рукой.	балл	«5» 0 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 и обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.

11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
----	------------------------	--	------------------------------------

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.

### Обеспечение спортивной экипировки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)
1	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12
2	Булава гимнастическая	пар	на обучающегося	-	-	1	24
3	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12
4	Лента для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
5	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24
6	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1
7	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
8	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
9	Резинка для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
10	Скалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12
11	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12
12	Чехол для булав	штук	на обучающегося	-	-	1	12
13	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12
14	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12
15	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
16	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
17	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12

