

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
« Удомельская спортивная школа»**

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол от 29.08.2025г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Удомельская спортивная школа»
Приказ от 28.08.2025г. № 86/1-о
К.А. Пажетных



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

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 984)

срок реализации по этапам спортивной подготовки

этап начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики программы:

Л.В. Волкова – ст. методист МБУ ДО «Удомельская спортивная школа »

Н.А. Чупина - тренер-преподаватель МБУ ДО «Удомельская спортивная школа»

Удомля

2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
 - 1.1. **Назначение** Программы
 - 1.2. Цели и задачи Программы
2. Характеристика Программы
 - 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
 - 2.2. Объем Программы
 - 2.3. Виды (формы) обучения по Программе
 - 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и теоретические)
 - 2.3.1.1. Структура учебно-тренировочного занятия
 - 2.3.1.2. Методы и приемы, используемые в учебно-тренировочном занятии
 - 2.3.1.3. Требования к технике безопасности во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий
 - 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия
 - 2.3.3. Спортивные соревнования
 - 2.3.4. Работа по индивидуальным планам
 - 2.3.5. Иные виды обучения
 - 2.4. Годовой учебно-тренировочный план
 - 2.5. Календарный план воспитательной работы
 - 2.6. План антидопинговых мероприятий
 - 2.7. Планы инструкторской и судейской практики
 - 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
3. Система контроля и требования к результатам Программы
 - 3.1. Требования к результатам освоения Программы
 - 3.2. Оценка результатов освоения Программы
 - 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки
 - 3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
 - 3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
 - 3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
 - 3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
 - 3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной, физической, технико-тактической подготовки
 - 3.5. Рекомендации по организации тестирования

4. Рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки
 - 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
 - 4.2. Программный материал для практических занятий
 - 4.3. Принципы спортивной подготовки, методы, средства
 - 4.4. Учебно-тематический план
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»
 - 5.1. Краткая характеристика вида спорта
 - 5.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки)
 - 5.3. Специфика отбора гимнасток для их спортивной подготовки, учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности
 - 5.4. Иные особенности
6. Условия реализации Программы
 - 6.1. Материально-технические условия реализации Программы
 - 6.2. Кадровые условия реализации Программы
7. Информационное обеспечение
 - 7.1. Список нормативных правовых актов
 - 7.2. Список литературных источников
 - 7.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Общие положения

1.1. Назначение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 984 (далее - ФССП).

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России 22.12.2022 № 1350.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов и руководителей и является основным документом при организации учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «Удомельская спортивная школа» (далее Учреждение).

1.2. Цели и задачи Программы

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 направлена на:

- выявление и отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в художественной гимнастике;
- подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Тверской области и (или) спортивных сборных команд Российской Федерации;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основные задачи по реализации Программы:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

При реализации Программы по виду спорта «художественная гимнастика», правилами предусмотрено исполнение соревновательных композиций под музыку, необходимо при обучении предусмотреть музыкальное сопровождение.

Основной целью спортивной подготовки гимнасток является освоение Программы, которое дает основание для выполнения разрядных требований ЕВСК, достижения высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, подготовки ближайшего спортивного резерва, позволяющих войти в состав сборных команд региона и России.

2. Характеристика программы

Программа включает нормативные и методические аспекты и содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей учащихся.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства учащихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных гимнасток, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В Программе раскрываются основные аспекты содержания учебно - тренировочного процесса, система контроля и зачетных требований, для определения уровня физического развития и степени подготовленности в соответствии с ФССП на этапах спортивной подготовки гимнасток, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

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:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Инд. пр.	Групп. упр.
Этап начальной подготовки	3	от 6	12 - 16	12 - 16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 8	5 - 10	6 - 10

** Наполняемость учебных групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения, используемого для реализации Программы.*

2.2. Объем Программы

Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице

Этапы и годы спортивной подготовки				
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года		
	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	14
Общее количество часов в год	260	312	624	728

** В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.*

2.3. Виды (формы) обучения по Программе

В ходе учебно-тренировочного процесса используются различные формы обучения по Программе: очная; очная с применением дистанционных технологий, сетевая.

^Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью учащихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

*Сетевая форма обучения применяется при необходимости использования ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, основании договора между организациями. Основными видами спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- иные виды обучения.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и теоретические)

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий в урочной форме фронтально (со всеми гимнастками), в группах, парах или индивидуально.

Важно, чтобы на учебно-тренировочных занятиях гимнастки были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), на ногах специальные полу тапочки, волосы прибраны в узел («кичку»).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в гимнастическом зале, которое имеет ковровое покрытие.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: хореографический станок, гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастические предметы: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Скакалка сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.

Обруч изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.

Мяч должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.

Лента длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.

Булавы - два снаряда бутылочной формы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).

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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды спортивного сезона (учебного года), и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

При проведении учебно-тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин.

Необходимо научить гимнасток проводить индивидуальные разминки, с которых начинается учебно-тренировочное занятие.

Отдельное учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются различные средства, направленно на решение задач физической, технико-тактической и других видов спортивной подготовки.

Структура учебно-тренировочных занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного учебно-тренировочного занятия, закономерные колебания функциональной активности обучающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

2.3.1.1. Структура учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие условно принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть предполагает подготовку организма гимнасток к предстоящей работе. В основной части решаются главные тренировочные задачи. Заключительная часть предназначена для плавного завершения тренировки и восстановления организма после нагрузки.

Подготовительная часть состоит из 5 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная и прыжковая подготовки.

I фрагмент: Упражнения «по кругу»

- 1- я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
- 2- я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);
- 3- я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент: Упражнения у опоры

- 4- я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
- 5- я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, ффраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

III фрагмент: Упражнения на середине

- 6- я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;
- 7- я серия - специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);
- 8- я серия - упражнения в равновесии;
- 9- я серия - повороты на двух и одной;
- 10- я серия - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

IV фрагмент: Прыжки

- 11- я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);
- 12- я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом

и др.);

13- я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и: перекидные);

14- я серия - прыжковые соединения;

15- я серия - соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока.

V фрагмент - первый вид многоборья: специально- двигательная подготовка, «предметный урок» обучающего, развивающего характера, изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

VI фрагмент - второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

VII фрагмент - общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).

Заключительная часть включает подведение итогов, для младших гимнасток применяют игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр.

VIII фрагмент - музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

IX фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

В процессе учебно-тренировочных занятий развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения. Благодаря этому виду спорта дети могут выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность, через диалог с предметом и посредством образных этюдов. Занятия формируют правильную осанку, красивую походку, развивают ритмичность и координацию движений, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

2.3.1.2. Методы и приемы, используемые в учебно-тренировочном занятии

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого учебно-тренировочного занятия с использованием разнообразных **методов и приемов:**

- **словесный** - *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания), *пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- **наглядный** - *показ тренера-преподавателя и гимнасток, фото и*

кинопоказ, *графическое изображение* (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- **практический** - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения* (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- **физической помощи** - *тренера-преподавателя, соученицы, тренажера* (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- **ориентировочной помощи** - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- **идеомоторный** - *представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка* (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- **музыкальный** - *выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты* (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

С учетом современных тенденций развития художественной гимнастики и правил соревнований к гимнасткам предъявляют повышенные требования технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе различные **средства**:

- **основные** - *без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны - взмахи; акробатические элементы, шаги - бег; танцевальные и партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, выкруты, круги, спирали, змейки, мельницы, элементы входом и прыжком через предметы);

- **вспомогательные** - *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), *танцевальные* (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательные* (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);

восстановительные - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация,

гигиенические процедуры), *физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

2.3.1.3. Требования к технике безопасности во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для ГНП), а также прошедшие медицинский осмотр в областном физкультурно-врачебном диспансере (начиная с НП-2).

1.2. Учащимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям художественной гимнастикой при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

1.3. Учащиеся должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в Учреждении;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. Следить за спортивными предметами индивидуального пользования, они должны соответствовать ростовым данным обучающихся и не иметь: мяч - проколов, обруч - переломов, скакалка - узлов и порывов;

1.5. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

1.6. Не выполнять сложные элементы без разрешения тренера-преподавателя, страховки.

1.7. За несоблюдение мер безопасности обучающиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в учебно-тренировочном занятии.

1.8. В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо представить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы в тугую прическу.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).
- 2.3. Не оставлять в раздевалке ценные вещи.
- 2.4. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Внимательно слушать объяснения по выполнению упражнений и правильно их выполнять.
 - 3.2. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.
 - 3.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.
 - 3.4. Обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой.
 - 3.5. Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах.
 - 3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.
 - 3.7. Не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног.
 - 3.8. Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем. Избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.
 - 3.9. Не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества подскоков.
 - 3.10. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
 - 3.11. При выполнении упражнений с мячом:
 - точно располагать центр тяжести тела над ним;
 - движения выполнять правильно;
 - контролировать перемещение мяча под собой.
 - 3.12. При выполнении упражнений с обручем, булавами, скакалкой крепко держать предметы в руках, руки должны быть сухими.
- ## **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**
- 4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия

прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. При получении другими обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.3. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.

5.2. Организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

2.3.1.4. Оборудование мест и организация учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике

Учебно-тренировочные занятия всегда должны проводиться в условиях, исключающих какие бы то ни было неприятные неожиданности и не допускающих возникновения травм у обучающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующие и воспитательное значение для успешной работы с обучающимися.

Отдельные элементы, такие как равновесие, полу шпагат, шпагат разучиваются на полу. Инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии. Перед занятием следует тщательно проверить поверхность ковра и не допускать на нем неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки, особенно при выполнении рискованных элементов, представляющих некоторую опасность для жизни. Кроме того, уже на самых ранних этапах обучения необходимо прививать обучающимся навыки само страховки, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве и самим выходить из рискованных ситуаций.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (периода восстановления) гимнасток организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленных в таблице.

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
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 официальным спортивным	-	14
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 обследования		
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.3.3. Спортивные соревнования

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Также участие в спортивных соревнованиях направлено на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу с участницами (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления гимнасток. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать гимнасткам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участницам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Виды соревнований и их количество по этапам спортивной подготовки представлены в таблице.

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора учащихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения максимально высоких спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию учащихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора.

Учреждение направляет учащихся, тренеров-преподавателей на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

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

2.3.5. Иные виды обучения

К иным видам обучения относятся:

- самостоятельная работа;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного

процесса в рамках деятельности Учреждения и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения, с учетом процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах), включая периоды самостоятельной работы учащихся для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, которая направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

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

Начало спортивного сезона (учебно-тренировочного года) для всех групп спортивной подготовки - 1 сентября.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий не ранее 08.00 часов, окончание в 20.00 часов, для учащихся 16 лет и старше допускается окончание тренировок в 21.00 час.

Праздничные дни в соответствии с Постановлениями правительства Российской Федерации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения.

При реализации Программы продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-лет
		Недельная нагрузка в часах			
		5	6	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (60 мин)			

		2	2	3	3
1	Общая физическая подготовка	104	125	62	73
2	Специальная физическая подготовка	57	69	125	146
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	25	29
4	Техническая подготовка	78	94	349	408
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	19	22
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	44	50
8	Воспитательная работа	По плану тренера-преподавателя			
9	Самостоятельная работа	По индивидуальным планам подготовки спортсменов			
Общее количество часов в год		260	312	624	728

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Спортивные соревнования различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных 	В течение года

		судей	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2	Здоровье сбережение		
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2	Режим питания, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
2.3	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и преимуществ ведения трезвого образа жизни в соответствии с Концепцией сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации до 2030 года	Беседы, встречи, диспуты, иные мероприятия о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществ ведения трезвого образа жизни с приглашением врачей, психологов, представителями правоохранительных органов, ведомств и органов системы профилактики правонарушений.	В течение года
		Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено проведение пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни и преимуществ ведения трезвого образа жизни средствами физической культуры и спорта	
		Проведение конкурсов с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни и преимуществ ведения трезвого образа жизни.	

		Проведение тематических спортивных соревнований, иных физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных формированию здорового образа жизни и преимуществ ведения трезвого образа жизни	
		Разработка наглядного материала, памяток, иные мероприятия в части касающейся. Размещение актуальных материалов на сайте учреждения	
	Антинаркотическое воспитание	Беседы с учащимися. Эстафеты, соревнования и пр. Флеш-мобы. Разработка наглядного материала, памяток. Размещение актуальных материалов на сайте учреждения	В течение года В рамках антинаркотического месячника.
3	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы с учащимися, встречи с воинами, обсуждение прочитанных книг о войне	По плану тренеров-преподавателей
3.2	Практическая подготовка	Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню победы. Посещение музея, выставок. Показательные номера по виду спорта на спортивно-военной игре «Орленок»	9 мая По плану тренеров-преподавателей
4	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка	Мастер-классы, показательные выступления, выставки рисунков, утренники, посещение цирковых и балетных представлений, иные мероприятия	По плану тренеров-преподавателей

2.6. План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, проводятся среди гимнасток на всех этапах спортивной подготовки, преследуя следующие цели:

- предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменками запрещенных субстанций и запрещенных методов, а также обучение общим основам фармакологического обеспечения в спорте; конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; а также увеличение числа молодых спортсменов, тренеров-преподавателей, специалистов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте задачи:

- способствовать осознанию занимающимися актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать овладению знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности:

- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки.

Учащиеся	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Проверка лекарственных препаратов	Знакомство с международным стандартом («Запрещенный список») http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
		Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net получение сертификата	учащиеся	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формировании антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net получение сертификата		учащиеся	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формировании антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

2.7. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших гимнасток к организации учебно-тренировочных занятий с младшими учащимися.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) более 3-х лет. На этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются гимнастки уровня не ниже 1 спортивного разряда в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменок вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменками, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсменки, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменками.

	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки
		УТГ 4,5
1	Овладение принятой терминологией	+
2	Умение провести подвижные и (или) спортивные игры в группах начальной подготовки	+
3	Умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП; фрагмент учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.	+
4	Умение составить конспект фрагмента учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	+
5	Умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований	+
6	Оказание помощи гимнасткам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе	+
7	Овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений	+
8	Знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда	-
9	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли помощника старшего судьи, судьи, секретаря	-
10	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований	-
11	Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов	-

12	Умение регистрировать спортивные результаты тестирования, в т.ч. КПН	+
13	Выполнение требований на судейское звание «Юный спортивный судья»	

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «художественная гимнастика».

Учреждение ведет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования. Учащийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Все поступающие в школу дети представляют справку от врача-педиатра территориальной поликлиники о допуске к началу занятиями видом спорта «художественная гимнастика». В дальнейшем учащиеся находятся под наблюдением спортивного врача врачебно-физкультурного диспансера.

Мероприятия	Задачи	Содержание	ЭНП	УТЭ
Медицинские	Контроль за состоянием здоровья	Комплексный осмотр участковым врачом-педиатром	перед поступлением - ем в спортивную школу	
Медико-биологические мероприятия, в том числе:				
Углубленное обследование	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую	1 раз в год, начиная с НП-2,3 г.о.	2 раза в год (каждые 6 мес.)

		нагрузку, анализ крови и мочи		
Этапное обследование	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы	по мере необходимости	по мере необходимости
Текущее обследование	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие	в теч. года	в теч. года
Восстановительные средства, в том числе:				
Педагогические	рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе; - введение специальных 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		постоянно	постоянно

	<p>процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.); -</p> <p>корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;</p> <p>-повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; -</p> <p>эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий; -</p> <p>соблюдение режима дня.</p>		
Психологи- ческие	<p>-психорегулирующие тренировки;</p> <p>-разнообразный досуг;</p> <p>-комфортабельные условия быта;</p> <p>-создание положительного эмоционального фона во время отдыха,</p> <p>музыкальные воздействия,</p> <p>переключение внимания, мыслей;</p> <p>- самоуспокоение,</p> <p>самоободрение;</p> <p>- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, театров, выставок.</p>	постоянно	постоянно
Медико- биологически е	<p>Гигиенические факторы:</p> <p>-организация рационального режима дня;</p> <p>- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;</p> <p>- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;</p> <p>- тренировки в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.00 часов;</p> <p>- обязательные гигиенические процедуры;</p> <p>- удобная одежда и обувь.</p> <p>Физические факторы:</p> <p>-различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный); -</p> <p>спортивные растирки;</p> <p>- ультрафиолетовое облучение, электрофорез, токи Бернара и другие физиотерапевтические процедуры;</p> <p>- душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий);</p> <p>- ванны или;</p> <p>- бассейн, сауна.</p>	По мере необходимост и постоянно	По мере необходимост и постоянно

Общие методические рекомендации:

Восстановительные мероприятия направлены на ликвидацию неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. В подготовительном периоде гимнастики выполняют наибольший объем тренировочных нагрузок, которые приходится на этапы общей и специальной физической подготовки. В целях повышения спортивной работоспособности и оптимизации учебно-тренировочного процесса необходимо комплексное использование восстановительных средств, которые позволят стимулировать восстановительные процессы, обеспечат улучшение функционального состояния, усилят возможности организма гимнасток переносить большие тренировочные и эмоциональные нагрузки. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (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 средств даёт больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменками. Для этой цели могут служить субъективные ощущения гимнасток, а также объективные показатели (ЧСС, частота глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.) применять средства общего воздействия, а затем - локального.

3. Система контроля и требования к результатам Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»; -получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): -повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно - тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции 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 муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение спортивного сезона (учебного года) с целью оценки эффективности используемых в учебно-тренировочном процессе средств и методов обучения. Формы текущего контроля могут быть следующие: наблюдение, беседа, показательное выступление, открытое занятие, соревнование.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения проводится 1 раз в год в мае-июне и включает в себя оценку уровня подготовленности гимнасток посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления на официальных соревнованиях.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании полного срока обучения в Учреждении.

Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации определяется Спортивной школой и закрепляется в её локальном акте.

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

Контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации учащихся по годам и этапам спортивной подготовки и осуществляются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (приложения № 6-9 ФССП).

Контрольные нормативы могут быть иными по предложению тренерско-преподавательского состава или соответствовать контрольно-переводным нормативам ФССП по виду спорта «художественная гимнастика», если тренерско-преподавательский и инструкторский состав Спортивной школы считают такое соответствие необходимым.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.

№ 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 округлена, ноги выпрямлены
1.2	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стопами лба 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 согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки в стороны. Удерживание равновесия.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с (выполняется с обеих ног)
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	Шпагат 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 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	балл	«5» - туловище и ноги

	через скакалку с вращением ее вперед		выпрямлены, плечи опущены, стопы вытянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы вытянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги стопы не вытянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не вытянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не вытянуты, 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 вытянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки вытянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы вытянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не вытянуты.
2.9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой

		рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) Учреждением

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.

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1	Шпагат 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, 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 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	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от

	положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		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 подъеме 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	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
1.7	Из стойки на полу пальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо» То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия
1.8	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на

			уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
1.9	В стойке на полу пальцах 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 движением туловищем с потерей равновесия «1» - завершение переката на груди
1.10	И. п. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей 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			
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.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной, физической, технико-тактической подготовки

Каждый тренер-преподаватель в рамках контрольных учебно-тренировочных занятий может использовать в своей работе данный комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

№	Упражнения	Методические рекомендации
1	И.П. - основная стойка, наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 сек.	грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые
2	И.П. упор присев 1 - мост с поворотом через правый бок на носках, держать 2 - и.п.	колени прямые, высокие полу пальцы. В мосту вес тела перенести на руки.
3	Выкрут гимнастической палки назад и вперед в основной стойке	расстояние между кистями 10 см, руки прямые, выкрут одновременный
4	Прогибание в «кольцо» лежа на животе	пятки касаются головы, локти прямые
5	И.П. лежа на спине 1-7 - ногу руками тянуть вверх в шпагат 8 - и.п.	колени прямые, таз лежит ровно, ноги выворотно от бедра, стопа верхней ноги по 1 - ой позиции
6	И.П. лежа на спине 1 - нога вверх в шпагат 2 - отвести ногу в сторону 3 - через сторону в и.п. 4 - тоже с другой ноги	ногу отводить плавно. Нижняя нога на полу, таз не поворачивается.
7	И.П. лежа на животе, руки около плеч 1-2 согнуть ноги в коленях, прогиб 3-4 - рыбка	ноги держать вместе, носки натянуты, руки выпрямлять в локтях. Стараться носками дотянуться до головы, бедра от пола не отрывать.
8	И.П. упор сидя сзади 1-2 - перекаат назад в стойку на лопатках 3-4 - медленно положить ноги за голову 5-8 - удержать 9-16 - и.п.	ноги прямые напряжены

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения

№	Упражнения	Методические рекомендации
1	Шпагаты на правую и левую с гимнастической скамейки. Держать 5 сек.	бедро плотно касается пола, туловище вертикально, плечи и таз прямо.
2	Прямой шпагат с правой и левой на скамейке. Держать 5 сек.	бедро плотно касается пола, туловище вертикально, таз не уводить назад.
3	И.П. основная стойка. Удержание ноги вперед, в сторону, назад стоя боком к опоре.	сохранить вертикальное положение туловища, стопа выше головы. Держать 5 сек. без излишнего напряжения.
4	Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек.	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки.
5	И.П. упор лежа. Сгибание и разгибание рук за 15 сек.	12 раз полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое.
6	И.П. упор лежа. Сгибание и разгибание рук за 15 сек.	12 раз полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое.
7	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 сек.	12 раз без разгибания с прямыми ногами до касания головы без остановок.
8	И.П. лежа на животе, прогибание назад за 15 сек.	12 раз руки соединены прямые, амплитуда 135 град (вверх, назад), с опусканием на грудь.
9	И.П. лежа на животе, руки за голову, подъем туловища назад, вправо и влево	10 серий по 3 раза, 20 сек-5, 24 сек-4, 28-3, 32-2, 36-1
10	И.П. лежа на спине, руки за голову, правая нога вверх. 1 - поднять корпус, коснуться руками стопы правой ноги 2 - и.п.	20 раз на каждую ногу.
11	И.П. лежа на спине, руки вверх, принять сед углом 1 - развести ноги до поперечного шпагата 2 - и.п.	10 раз за 10 сек, максимально вытянуть колени
12	И.П. лягушка 1-4 - наклон назад, правой рукой за левое колено до пола 5-8 - и.п.	по 10 раз
13	И.П. лежа на спине, руки за голову - 20 раз поднять ногу на 45 град, разворот на бок - 20 раз, 45 град в сторону, разворот на живот - 20 раз, поднять ногу назад на 45 град. Выполнять на каждую ногу	3 серии на каждую ногу
14	И.П. сед, ноги вперед, руки на полу 1-4 - перевод ног через поперечный шпагат в и.п. лежа на бедрах 5-8 - перевод в и.п.	20 раз, корпус вперед не наклонять.
15	15 И.П. - шпагат на правой,	10 полных разворотов

	руки на поясе 1-4 - разворот в поперечный 5-8 - держать 9-12 - разворот в шпагат на левую 13-16 - держать Выполнить все обратно	
16	И.П. лежа на спине, руки за голову, правая нога вверх 1-2 - разворот на живот 3-4 - разворот в и.п.	10 разворотов на каждую ногу
17	И.П. сед, ноги вперед, руки на поясе 1-2 - мах по полу правой ногой в сторону назад до положения шпагата на левой 3-4 - держать 5-6 - мах правой ногой в и.п. 7-8 - держать	1-2 - мах по полу правой ногой в сторону назад до положения шпагата на левой 3-4 - держать 1-2 - мах по полу правой ногой в сторону назад до положения шпагата на левой 3-4 - держать 5-6 - мах правой ногой в и.п. 7-8 - держать
18	И.П. сед, правая нога вперед, левая в сторону, руки в сторону 1-2 - мах левой в сторону и захват ее правой рукой 3-4 - держать 5-8 - удержание без рук 9-12 - медленно отпустить ноги в и.п.	10 раз на каждую ногу
19	И.П. сед в «лягушке» 1-2 - разогнуть колени до поперечного шпагата, пятки над полом 3-4 - вернуть ноги в и.п.	10 раз по 2 п.
20	И.П. лежа на животе, руки в стороны 1-2 - нога вверх 3-4 - опустить ногу в сторону до пола 5-6 - нога вверх 7-8 - и.п.	по 20 раз на каждую ногу
21	И.П. лежа на животе, руки согнуты в упоре 1-8 - «волна» с продвижением вперед то же назад	20 движений

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) после трех лет обучения

№	Упражнения	Методические рекомендации
1	И.П. основная стойка, наклон вперед, обхватив руками голени, держать 3 с	грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения
2	И.П. стойка ноги на ширине плеч, наклоном назад, мост с захватом за голеностопные суставы, держать 3 с	одновременный и плотный захват двумя руками, держать без излишнего напряжения

3	И.П. основная стойка, перевод (выкрут) палки назад и вперед	кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный
4	Шпагат правой и левой с гимнастической скамейки, держать 5 с	бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения
5	Прямой шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с	бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить
6	И.П. стоя боком к опоре, удержание ноги вперед, в сторону, назад, держать 5 с	сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения
7	И.П. основная стойка, поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение по 2 с	сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения
8	И.П. основная стойка, высокое равновесие на носке правой (левой), держать 10 с	сохранять точную форму равновесия на высоком полу пальце
9	И.П. основная стойка, 3 кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной, другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами, держать 10 с	принять стойку без задержки, стоять на высоком полу пальце
10	Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 с	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки
11	И.П. основная стойка, прыжок толчком двумя, руки на пояс	на высоту 50 см и выше, с хорошей осанкой, прямыми носками, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания
12	И.П. основная стойка, 10 прыжков с разведением ног вперед-назад (разножки) толчком двумя	высокий толчок, мягкое приземление, амплитуда-шпагат, с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, в темпе
13	Широкий бег (выпадами) - 10 шагов	высокий толчок, мягкое приземление, вертикальное положение туловища, отведение толковой выше горизонтали, в хорошем темпе
14	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 с	60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки
15	И.П. упор лежа, сгибание и разгибание рук за 15 с	12 раз, полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое
16	И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног за 15 с	12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок
17	И.П. лежа на животе, прогибание назад за 15 с	12 раз, руки соединены, прямые, амплитуда 135° (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь
18	И.П. боком к опоре, наклоны назад в стойке на одной, другую согнуть вперед за 10 с	10 раз, до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок

3.5. Рекомендации по организации тестирования

Для организации контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы гимнастки могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии экзаменуемый оценивает по 5-ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование занимающихся художественной гимнастикой может осуществляться два раза в год: в начале и в конце спортивного сезона. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста;
2. контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;
3. контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;
4. в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.
5. если гимнасток много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с гимнасткой и самостоятельной подготовки спортсменки.

4. Рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки в соответствии с

материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий для гимнасток, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки, учитываются следующие требования к результатам прохождения Программы.

На этапе начальной подготовки

Цель - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения и в дальнейшем выявить способности детей, осуществить базовую подготовку.

Требования, направлены 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.

Учебно-тренировочные занятия на данном этапе проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 1 -2 часа и должны различаться по содержанию, например: 1 -е занятие - разминка, упражнения без предмета, со скакалкой, игры; 2-е занятие - разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом; 3-е занятие - разминка, музыкально - двигательная подготовка, лента.

В программу входят разносторонняя общая физическая подготовка, начальная хореографическая подготовка, азы технической подготовки в 3-х видах гимнастического многоборья: упражнения без предмета, со скакалкой, мячом и лентой.

Основными средствами являются:

1. Базовая техническая подготовка - упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, правильной постановки рук, маховые, круговые упражнения и упражнения в равновесии;
2. Специальная техническая подготовка - упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный высокий, наклоны, подскоки и прыжки, упражнения в равновесии, волны, вращения, стойки;

3. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета;
4. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами;
5. Обучающие занятия с предметами: скакалкой, мячом, лентой;
6. Комплекс или простейшие комбинации без предметов и с предметами, развивающие мелкую моторику;
8. Подвижные и музыкальные игры;
9. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые занятия для родителей.

Хореография групп начальной подготовки 1 года обучения:

Элементы классического танца. У опоры: классические позиции ног (1-3), свободные позиции ног (1-5), деми плие в 1-3 позициях лицом и боком к опоре, гранд плие в 1-3 позициях лицом и боком к опоре. Батман тандю из 1 и 3 позиций лицом и боком к опоре, положение сюр ле ку-де-пье впереди и сзади. Батман фразпэ крестом в пол и на 45 град. Батман фондю крестом в пол и на 45 град. Батман тандю жетэ крестом. Рон де жамб пар тер (медленно). Пассэ, батман девлоппэ крестом на 45 и 90 град. Гран батман жетэ из 1 и 3 позиций. На середине: позиции рук - подготовительная, 1-3, переводы рук из одной позиции в другую. Деми плие и гранд плие в 1-3 позициях. Батман тандю, батман тандю жетэ. Рон де жамб пар тер. Гран батман жетэ.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Разновидности шагов: с носка и на носках, в полуприседе и приседе, приставной, переменный, мягкий, пружинный, выпадами, вальсовый, полонеза, галопа, польки. Различные сочетания шагов и подскоков, шагов и поворотов. Изучение шагов и соединений на середине зала.

Равновесия. Стойки на носках. Остановки на носках после различных видов ходьбы и бега. Вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, назад, в сторону. Переднее равновесие. Изучение у опоры, на середине.

Прыжки. Прыжки в 1,2 позициях, со сменой позиции. Открытый и закрытый прыжки. Прыжок толчком одной и махом другой с приземлением на две. Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие, нога сзади (сиссон). Сиссон в сторону и назад. Прыжки со сменой ног в 3 позиции. Прыжки шагом, шагом согнув ногу впереди.

Хореография групп начальной подготовки 2 года обучения:

Элементы классического танца. У опоры: Сочетания деми плие и гранд плие с различными движениями рук и наклонами (пор де бра). Батман тандю и батман тандю жетэ с движениями рук, с изменением темпа и направления движений, батман тандю сутеню крестом. Батман фразпэ с п полу пальцы. Батман фондю на 45 и 90 град. и др. сочетаниями с выпадами, наклонами, равновесиями. На середине: деми и гранд плие в 1-3 позициях в сочетании с движениями рук, наклонами, волнами, взмахами. Батман тандю и

батман тандю жетэ, батман тандю деми плие в различных сочетаниях с движениями рук. Батман фондю на 45 и 90 град. Гран батман жетэ и гранд батман жетэ балансэ.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Различные сочетания шагов, галопа, польки, поворотов на двух ногах, скачков. Вальсовый шаг вперед, назад, в сторону с движениями рук, волнами, равновесиями. Вальсовый шаг с поворотом.

Элементы свободной пластики. Различные сочетания шагов и бега. Высокий шаг и бег, острый шаг и бег. Волны и взмахи. Волны руками, сочетания волн руками с танцевальными шагами, равновесиями. Прямая, обратная, боковая волны в сочетании с наклонами и выпадами. Одноименные и последовательные взмахи руками, взмахи туловищем, целостные взмахи из различных исходных положений (круглый присед, сед на пятках, стойки на одной, другая вперед на носок).

Равновесия. Равновесия на носке одной, другая согнута вперед, в сторону, назад. Вертикальное равновесие на носке, другая - в разных положениях. Переднее равновесие, переходы из вертикального равновесия нога назад в переднее равновесие и наоборот. Вначале выполнить на середине зала.

Повороты. Скрестные повороты, серия скрестных поворотов с продвижением. Повороты на 180 град. махом вперед и назад (у опоры, на середине), повороты на 360 град.

Прыжки. Прыжки в 1-3 позициях, со сменой позиций, с двойной сменой ног, со сменой прямых ног сзади, касаясь толчком двумя. Прыжки толчком двумя: сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, «пистолет», в шпагат. Прыжки толчком одной ноги и махом другой, вперед, назад, с поворотом кругом, перекидной.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)

Цель - плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным учебно-тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам.

Требования, направлены 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 данном этапе развитие организма идет достаточно равномерно, равномерно должны повышаться тренировочные нагрузки. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2 - 4 часа. Увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочное занятие в группах приобретает индивидуализированный характер в

развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Количество часов на общую и физическую подготовку сокращается, добавляется время на техническую подготовку гимнасток. Это связано с тем, что из программы постепенно уходит упражнения без предмета и гимнастка должна овладеть техникой работы с остальными видами многоборья - булавами.

Основными средствами являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка;
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки;
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами;
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов;
5. Комплекс специальной физической подготовки на активную гибкость и скоростно - силовые качества;
6. Музыкально - двигательные занятия по всем основным темам;
7. Занятия по психологической и тактической подготовке;
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке;
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Хореография учебно-тренировочных групп.

Элементы классического танца. У опоры: деми и гран плие в сочетании с релевэ, волнами, взмахами, пор де бра с различными движениями руками в 1-3 и 4 позициях. Батман тандю и батман тандю жетэ с подъемом на полупальцы, с поворотами на 90 град. к опоре и от опоры; дубль батман тандю в сторону. Батман фондю в сочетании с рон де жамб пар тер и рон де жамб ан лер; то же с подъемом на полупальцы. Батман девлоппэ с полуприседом на опорной ноге и подъемом на полупальцы в сочетании с волнами, взмахами, выпадами, наклонами. Гран батман жетэ во всех направлениях; гран батман жетэ с отведением ноги на У и 1А круга. На середине: выполнение ранее пройденных элементов у опоры в облегченном варианте (без подъема на полупальцы, в более медленном темпе, в упрощенных сочетаниях). Элементы историко-бытовых, народных и современных танцев. Различные танцевальные соединения из шагов вальса, польки, мазурки. Элементы венгерских, цыганских, испанских танцев. Элементы современных танцев: самба, румба, рок-н-ролл, хип-хоп, диско, модерн, элементы джаз -гимнастики и др.

Элементы свободной пластики. Волны вперед, назад, в сторону с переходом в вертикальное равновесие. Взмахи руками и туловищем в сочетании с расслаблением.

Равновесия. Вертикальное равновесие на носке, свободная нога вперед, в сторону, назад (у опоры, на середине), переднее равновесие с различными положениями рук (у

опоры, на середине), заднее равновесие (у опоры, на середине). Равновесие с захватом ноги рукой вперед, в сторону (у опоры, на середине), сочетания равновесий с танцевальными шагами, прыжками, поворотами.

Повороты. Повороты махом одной ногой вперед, назад на 180 град. в равновесие: одно- и разноименные повороты на 360 град., 540, 720 град. свободная нога в различных положениях; одно и разноименные повороты на 180 и 360 град. Одноименные повороты на 180 и 360 град. в наклоне вперед, другая нога назад; в приседе на одной, другая нога в сторону.

Прыжки. Прыжки толчком двумя ногами: касаясь в кольцо, кольцом двумя, согнув ноги вперед с поворотом на 180 и 360 град., ноги врозь в шпагат, согнувшись, сиссон. Прыжки толчком одной ноги: со сменой ног впереди в вертикальное равновесие; прыжки в шпагат, со сменой ног в шпагат, в шпагат кольцом; перекидной, со сменой ног в шпагат кольцом, со сменой ног в шпагат и поворотом на 90 град.

4.2. Программный материал для практических занятий

Основные средства	6-7 лет	7-8 лет	8-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-18 и старше лет
А. Базовая техническая подготовка						
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+	+	+
Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+			+	+
Маховые упражнения	+	+			+	+
Круговые упражнения	+	+			+	+
Пружинящие упражнения	+	+			+	+
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+
Б. Специальная техническая подготовка						
<i>Виды шагов:</i>						
На полупальцах	+				+	+
Мягкий	+				+	+
Высокий		+			+	+
Острый			+		+	+
Пружинящий	+				+	+
Двойной (приставной)	+				+	+
Скрестный		+			+	+
Скользкий		+			+	+
Перекатный		+			+	+
Широкий			+	+	+	+
Галопа		+		+	+	+
Польки		+		+	+	+
Вальса		+			+	+
<i>Виды бега</i>						
На полу пальцев	+				+	+
Высокий		+		+	+	+
Пружинящий	+			+	+	+
Наклоны:						

а) стоя:						+
Вперед	+				+	+
В стороны (на двух ногах)	+				+	+
В стороны (на одной ноге)		+			+	+
Назад (на двух ногах)	+	+			+	+
Назад (на одной ноге)			+		+	+
б) на коленях:						
Вперед, в стороны, назад		+	+	+	+	+
<i>Подскоки и прыжки:</i>						
а) с двух ног с места:						
Выпрямившись	+				+	+
Выпрямившись с поворотом от 45 до 360°		+	+	+	+	+
Из приседа	+				+	+
Разножка (продольная, поперечная)		+	+	+	+	+
Прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+	+	+	+
б) с двух ног после наскока:						
Прыжок со сменой ног в III позиции		+			+	+
После приседа		+			+	+
Олень			+	+	+	+
Кольцом			+	+	+	+
в) толчки одной с места:						+
Прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+	+	+	+
г) толчком одной с ходу:						
Подбивной (в сторону, вперед)		+			+	+
Закрытый и открытый	+				+	+
Со сменой ног (впереди, сзади)	+	+			+	+
Со сменой согнутых ног			+	+	+	+
Махом в кольцо			+	+	+	+
Широкий			+	+	+	+
Широкий, сгибая и разгибая ногу			+	+	+	+
д) подбивной в кольцо			+	+	+	+
<i>Упражнения в равновесии:</i>						
Стойка на носках	+				+	+
Равновесие в полуприседе	+				+	+
Равновесие в стойке на правой, на левой		+	+	+	+	+
Равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+	+	+	+
Переднее равновесие	+	+			+	+
Заднее равновесие			+	+	+	+
Боковое равновесие			+	+	+	+
<i>Волны:</i>						
Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные последовательные волны боковая волна	+	+	+	+	+	+
Боковая волна			+	+	+	+
Боковой целостный взмах			+	+	+	+
<i>Вращения:</i>						
Переступанием	+				+	+
Скрестный	+				+	+
Одноименный от 180 до 540°			+	+	+	+
Разноименные от 180 до 360°			+	+	+	+

Кувырок назад	+	+			+	+
Кувырок боком	+	+			+	+
<i>Стойки:</i>						
На лопатках	+				+	+
На груди		+	+	+	+	+
<i>Упражнения с мячом:</i>						
а) махи (во всех направлениях), круги (большие, средние)	+	+			+	+
б) передача:						
Около шеи и туловища		+	+	+	+	+
Над головой и под ногами		+	+	+	+	+
в) отбивы:						
Однократные и многократные		+	+	+	+	+
Со сменой ритма		+	+	+	+	+
Разными частями тела			+	+	+	+
г) броски ловля:						
Низкие (до 1 м) двумя руками	+					
Средние (до 2 м) двумя и одной рукой			+	+	+	+
Высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками			+	+	+	+
д) перекаты:						
На полу	+		+	+		
По телу			+	+	+	+
<i>Упражнения со скакалкой:</i>						
а) качание, махи:						
Двумя руками	+	+				
Одной рукой		+				
б) круги скакалкой						
Два конца скакалки в двух руках		+				
Скакалка сложена вдвое		+	+	+		
Один конец скакалки в одной руке, середина в другой			+	+		
в) вращение скакалки:						
Вперед и назад		+	+	+	+	+
Скрестно вперед и назад		+	+	+	+	+
Двойное вперед и назад			+	+	+	+
г) броски и ловля скакалки:						
Одной рукой - сложенное вдвое, вчетверо			+	+	+	+
Одной рукой прямую скакалку			+	+	+	+
Двумя руками из основного хвата обвивание и развивание вокруг тела		+	+	+		
д) передача около отдельных частей тела		+	+	+		
е) «мельницы»:						
В лицевой плоскости			+	+	+	+
Поперечная			+	+	+	+
Горизонтальная			+	+	+	+
<i>Упражнения с обручем:</i>						
а) махи:						
Одной и двумя руками во всех направлениях			+	+	+	+
б) круги одной и двумя руками вверх и			+	+	+	+

внизу						
в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)			+	+	+	+
г) перекаты по полу в различных направлениях:			+	+		
С вращением			+	+	+	+
д)броски и ловля:					+	+
Одной рукой вверх после маха или круга				+	+	+
Одной рукой вперед			+	+		
е) вертушки однократные и многократные			+	+	+	+
ж) пролезание в обруч:			+	+	+	+
Обруч в руках			+	+	+	+
Обруч катится			+	+		
з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)			+	+	+	+
<i>Упражнения с лентой:</i>						
Махи, круги, восьмерки			+	+	+	+
Змейки			+	+	+	+
Спирали			+	+		
Передачи			+	+	+	+
<i>Упражнения с булавами:</i>						
Махи		+	+	+	+	+
Круги		+	+	+	+	+
Постукивания		+	+	+	+	+
«Мельницы»		+	+	+	+	+
В. Специальные средства						
Хореографическая подготовка	+					
Композиционная подготовка	+					
Музыкально-двигательная подготовка	+					

4.3. Принципы спортивной подготовки

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические (дидактические) принципы:

воспитывающего обучения (воспитание активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий), наглядности (создание правильного образа на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), систематичности (регулярность занятий), доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей, чередование нагрузок и отдыха), прочности и прогрессирования (достаточное количество повторений, возвращение к пройденному, обновление материала и повышение требований);

2) спортивные:

направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей и реализация их на соревнованиях высокого ранга), специализации и индивидуализации (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных

особенностей), единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса (круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), максимальной и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), волнообразности динамики тренировочных нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба здоровью возможно при волнообразном наращивании нагрузок;

3) методические:

опережения (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ); многоборности (формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами); соразмерности (оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств); сопряженности (поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку); избыточности (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элементов риска и оригинальных элементов); моделирования (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе); централизации (подготовка наиболее перспективных гимнасток на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов).

4.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в таблице 23, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, распределенные по этапам обучения.

В учебно-тематическом плане указаны объемы, сроки проведения и краткое содержание материала по теоретической подготовке гимнасток.

Теоретическая подготовка - формирование специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Она может осуществляться как лекционно в ходе практических занятий, так и самостоятельно.

Годовой учебно-тематический план по теоретической подготовке.

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

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

				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-	
	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-	

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своём наименовании слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее - индивидуальная программа) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» 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.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта Номер-код вида спорта «художественная гимнастика» - 052 000 1611Я.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
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

5.1. Краткая характеристика вида спорта

Художественная гимнастика - олимпийский, ациклический, сложно-координационный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение.

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 ее основным содержанием.

Данный вид спорта развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих

компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения, между которыми должна царить гармония.

Современная художественная гимнастика представляется на соревнованиях любого ранга двумя разделами: соревнованиями в индивидуальных и групповых упражнениях.

Особенностью в художественной гимнастике является 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.

5.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, виды подготовки)

Система многолетней спортивной подготовки гимнасток-художниц представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменок всех возрастных групп. Основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапы спортивной подготовки, задачи	Уровни	Виды спортивной подготовки
Этап начальной подготовки - это систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации	2 года	ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и	5 лет	ОФП, СФП, теоретическая, техническая и психологическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская

спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы спортивной подготовки; формирование спортивной мотивации.		практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
--	--	---

5.3. Специфика отбора гимнасток для их спортивной подготовки, учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки необходимо использовать систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

Начальный отбор	Предварительный этап
	Основной этап
Специализированный отбор	Естественный отсев
	Искусственный отсев
Отбор в сборные команды	Индивидуальные соревнования
	Групповые упражнения

В содержание начального отбора входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей гимнасток.
2. Оценка внешних данных и их перспектив.

3. Оценка физических способностей - их уровня, темпов прироста и перспектив развития.

4. Оценка технических перспектив - скорости и качества освоения технических умений и навыков.

5. Мотивационно - волевые особенности - стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и т.д.

6. Специфические особенности - пластичность, танцевальность, эмоциональность.

Оценку состояния здоровья дает вначале врач по месту жительства, затем врач врачебно - физкультурного диспансера.

Внешние данные на этапе начального отбора оценивает тренер- преподаватель, отвечающий за набор, на этапе специализированного отбора - тренерско-преподавательский состав и методическая служба.

Рекомендации:

1. Предпочтения отдавать девочкам мускульно - астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлинённой формой мышц, без излишних жировых отложений;

2. Хорошо, если у ребенка пропорциональная фигура и привлекательное лицо, но следует учитывать, что пропорции фигуры у ребенка не такие, как у взрослых и «гадкий утенок» может превратиться в лебедя, «куколка» - разочаровать. Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора опытный тренер-преподаватель определяет путем визуального наблюдения, молодой тренер-преподаватель может воспользоваться тестами.

Оценка морфологических данных гимнасток.

п/п	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Длина тела	6-7 лет: 116-128 см 7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-150 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5 см - 0,5 балла
2	Вес тела по Индексу Брока вес - (рост-100)	120-125см - 2-5 кг 126- 130см - 6-8 кг 131-135см - 9-10 кг 136-140см - 11-12 кг 141-145см- 13-14 кг 146-150см - 15-16 кг 151-155см - 17-19 кг 156-160см - 20-16 кг 161-165см - 21-15 кг 166-170см - 22-14 кг	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100гр - 0, 1 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

Кроме того, целесообразно собрать о перспективных гимнастках следующую информацию:

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- свойства нервной системы;
- способности к освоению спортивной техники и тактики;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соревновательный опыт;
- способность самореализовываться в экстремальных условиях крупных соревнований.

На этапе специализированного отбора необходим комплексный контроль, включающий оценку:

1. Морфологических (внешних) данных;
2. Физической подготовленности;
3. Хореографической подготовленности;
4. Технической подготовленности;
5. Содержания и композиции соревновательных программ;
6. Функциональной подготовленности;
7. Мотивационно - волевых особенностей.

В число критериев отбора гимнасток в сборные команды включают следующие показатели:

1. Спортивные результаты последних соревнований;
2. Соответствие содержания соревновательных программ современным требованиям;
3. Состояние здоровья;
4. Уровень функциональной готовности;
5. Соревновательную надежность;
6. Личностные особенности взаимоотношений;
7. Тактику спортивной перспективы.

Психическое развитие спортсменов, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту.

5.4. Иные особенности:

- на этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься художественной гимнастикой, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям индивидуального отбора, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям спортом;
- для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки учащийся должен достичь установленного возраста в календарный год;
- прохождение отдельных этапов спортивной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки, отсутствия медицинских противопоказаний;
- комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития спортсменов;
- при объединении гимнасток в одну группу разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;
- в случае неукomплектованности учебной группы допускается объединение, но не более трех этапов годичной подготовки в одну группу учащихся;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья гимнасток, учитывающих особенности спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»;
- перевод учащихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится на основании стажа занятий, по итогам сдачи промежуточной аттестации, норм и требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга. Оформляется перевод приказом директора МБУ ДО «Удомельская спортивная школа»;
- учащимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется Положением о порядке приема, перевода и отчисления спортсменов, проходящих спортивную подготовку по видам спорта в МБУ ДО «Удомельская спортивная школа».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица	Количество изделий
1.	Ковер гимнастический	штук	1
2	Музыкальный центр (на тренера- преподавателя)	штук	1
3	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
4	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
5	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
6	Скакалка гимнастическая	штук	12
7	Обруч гимнастический	штук	12
8	Палка гимнастическая	штук	12
9	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
10	Секундомер	штук	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, утвержденным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),
- или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),
- или 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).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а

также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

6.2.3. Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения по виду спорта «художественная гимнастика». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий: самообразование, тематические педагогические советы, открытые учебно-тренировочные занятия, мастер-классы, конференции и конкурсы педагогического мастерства, а также прохождение курсов повышения квалификации не реже, чем раз в 3 года в сроки, установленные планом прохождения курсов повышения квалификации педагогическими работниками.

6.2.4. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится в соответствии с законодательством Российской Федерации.

7. Информационное обеспечение

7.1. Список нормативных правовых актов.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» с изменениями и дополнениями.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.

3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

4. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 г. №1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

5. Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

6. 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, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

7.2. Список литературных источников

1. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, учебное пособие, Москва, 2007
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике, ВФХГ, КГАФК Москва, 2001
4. Художественная гимнастика. Учебник. ВФХГ. С-П.г. Академия ФК имени Лесгафта под ред. Карпенко Л.А., Москва, 2003
5. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009. - 136 с.
6. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.— 20 с.
7. Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.— 20 с.
8. Плешкань А. В., Бастиан В. М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар: КрГИФК, 1988.— 25 с.
9. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988.— 120 с.
10. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М: «ФКиС», 2005. - 211 с.

7.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
3. Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики <http://www.vfgr.ru/>
4. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/>
5. Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА.