

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВИКТОРИЯ»**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 17 » 02 20 26 г
Протокол № 3

Утверждаю
Директор
Целищева Е.В.

от « 17 » 02 20 26 г



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

Возраст обучающихся: с 7-18 лет
Срок реализации программы: до 10 лет

Авторы составители:
Владимирова Виктория Викторовна-
Тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Виктория»
Боталова Ирина Николаевна-
Инструктор-методист МБУ ДО СШ «Виктория»

Содержание.

I. Общие положения.

1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике	2
1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике	3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике.

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.....	4
2.2. Объем программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21

III. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях.....	25
3.2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	27

IV. Рабочая программа по художественной гимнастике.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	38
4.2. Учебно-тематический план.....	47

V. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы	54
--	----

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике.

6.1. Материально-технические условия	55
6.2. Кадровые условия.....	59
6.3. Информационно-методические условия	59

I. Общие положения

1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства спорта России от 12.12.2025 № 1142 (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2026 г., регистрационный № 85178) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 г. № 820 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2023 г., регистрационный № 76642).

Перечень спортивных дисциплин по художественной гимнастике представлен в таблице №1.
Таблица №1

Дисциплины вида спорта – художественная гимнастика

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин		
1	Булавы	052	001	1 8 1 1 Я
2	Лента	052	010	1 8 1 1 Б
3	Мяч	052	002	1 8 1 1 Б
4	Обруч	052	003	1 8 1 1 Б
5	Скакалка	052	004	1 8 1 1 Я
6	Без предмета упражнение	052	015	1 8 1 1 Б
7	Многоборье - командные соревнования	052	011	1 8 1 1 Б
8	Многоборье	052	005	1 6 1 1 Б
9	Групповое упражнение – многоборье	052	006	1 6 1 1 Б
10	Групповое упражнение - два предмета	052	013	1 8 1 1 Ж
11	Групповое упражнение - один предмет	052	012	1 8 1 1 Б
12	Командные соревнования» (многоборье — командные соревнования + групповое упражнение — многоборье)	052	014	1 8 1 1 Б
13	Двойки — многоборье	052	015	1 8 1 1 Б
14	Тройки — многоборье	052	016	1 8 1 1 Б.
15	Гимнастическая палка	052	007	1 8 1 1 А.
16	Гимнастические кольца	052	008	1 8 1 1 А.
17	Групповое упражнение	052	009	1 8 1 1 А.

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин художественной гимнастики обозначает

пол и возрастную категорию обучающихся: Б - женщины, девушки; Ж - женщины.

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Виктория» (далее- Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. №579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее –УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного

резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами в спорте;
- овладение методами определения уровня физического развития обучающейся гимнастки корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области художественной гимнастики, освоение правил и техники художественной гимнастики, изучение истории как вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивного занятия и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Задачи подготовки по художественной гимнастике сводятся к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие человека.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
4. Воспитание нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;
- воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
- эстетическое воспитание обучающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2. В ней определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2.

Таблица № 2.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		девочки	мальчики	
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	15	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	15	5

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду художественная гимнастика и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся не моложе 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень спортивной квалификации:

спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Уровень спортивной квалификации – спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта». Должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет и старше. Уровень спортивной квалификации – спортивное звание – «мастер спорта России». Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Начало и окончание учебно-тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией.

Учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации данной программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.2.Объем Программы.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 6 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Объемы таких разделов, как промежуточная (итоговая) аттестация, восстановительные мероприятия и медицинские обследования Программой специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Почасовое соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на каждом этапе представлено в таблице № 3.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6 -8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312 -416	624 -728	728 -936	1040-1248	1248- 1664

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

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

Тренировочный процесс в художественной гимнастике:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность обучающихся к достижению результатов;
- ориентирован на достижение максимально возможного для обучающихся уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- выстраивается на основе системы упражнений;
- подлежит планированию;
- базируется на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах учебно-тренировочного занятия
- обладает специфическими особенностями и отличительными чертами.

Спортивная подготовка гимнасток строится на основе следующих методических положений:

- учет принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- формирование целевой направленности к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе учебно-тренировочного занятия;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки (каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла);
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок (всесторонняя подготовленность, неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий).

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные методы и приемы:

- 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);
- 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).

Разработка и внедрение данной Программы предполагает реализацию личностно-развивающих подходов:

- системно-структурного - построение системы занятий художественной гимнастикой на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств обучающихся;
- личностно-ориентированного - организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимании влияния на него физических упражнений;
- деятельностного - применение приемов, которые подразумевают повышение доли

самостоятельности обучающихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;

- интегративного - проведение учебно-тренировочных занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Таблица № 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия		-	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					

3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования
------	------------------------------------	---	--

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированного учебно-тренировочного занятия, позволяющего сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
для женщин						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4
для мужчин						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать ее функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Занятие тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных учебно-тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсменки и результатов соревнований.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике включает в себя несколько видов спортивной подготовки:

-теоретическую подготовку - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ учебно-тренировочных занятий и соревнований, требований безопасности, антидопинговых правил и др.;

-физическую подготовку - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон учебно-тренировочного занятия, подразделяющийся на общую (оказывающую опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса) и специальную (оказывающую непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса);

-техническую подготовку - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине;

-тактическую подготовку - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания;

-психическую подготовку;

-систему психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающихся, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Их парциальное соотношение на каждом этапе приведено в таблице № 6.

Таблица №6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
для женщин					

1	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4	1-2
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
3	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69	61-71
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
5	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9

Годовой учебно-тренировочный план (в часах).

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		5 (для групповых 6)		2 (для групповых 6)
		1	Общая физическая подготовка	90	110	60
2	Специальная физическая подготовка	40	57	140	160	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	7	25	45	80
4	Техническая подготовка	46	80	275	295	596
5	Тактическая подготовка	-	5	15	25	30
6	Теоретическая, психологическая подготовка	10	12	15	20	20
7	Хореографическая	34	30	70	70	60

	подготовка					
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	15
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	7	20	29	60
Общее кол-во часов в год		234	312	624	728	1040

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по художественной гимнастике и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % или не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. С учетом специфики гимнастики определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1.Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по художественной гимнастике определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2.В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по художественной гимнастике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач спортивной подготовки.

5.Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель учебно-тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6.Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например: Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со

следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

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

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами подготовительного периода (группы начальной подготовки), а именно: повышением уровня общей и специальной физической подготовленности и освоением техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки могут составлять до 90 % от общего объема тренировочной работы.

В период углубленной специализации (тренировочные группы свыше двух лет подготовки) значительно возрастает объем технической подготовки. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают до 25 % за счет уменьшения объемов общей физической подготовки до 16-24 %.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются учебно-тренировочному занятию в данный период. Особое внимание уделяется развитию гибкости, координационных способностей, вестибулярной устойчивости.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной и про ориентационной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и в свободное время.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с художественной гимнастикой, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения обучающихся кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности обучающихся.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Обучающийся должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной подготовки.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности обучающихся, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Основной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

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

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и

общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

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

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

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных, общешкольных, муниципальных соревнованиях различного уровня, рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил художественной гимнастики и терминологии; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия соответствии с поставленными задачами; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дня здоровья и спорта, (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - организация прохождения медосмотра обучающимися.	в течение года 1 раз в квартал один раз в год
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ведение и анализ учета спортивного травматизма, контроль за применением здоровьесберегающих технологий на учебно-тренировочных занятиях; - организация бесед с обучающимися о самоконтроле, личной и общественной гигиене.	в течение года постоянно один раз в квартал
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	- беседы, встречи, мероприятия с приглашением спортсменов города, края, России, выпускниками СШ, а также тренеров и ветеранов спорта по художественной гимнастике с обучающимися; - формирование у обучающихся патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм); - приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях общешкольного, муниципального, краевого значения различной направленности; - спортивных соревнованиях муниципального, краевого, всероссийского значения различной направленности; - тематических физкультурно-спортивных праздниках: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Стартуем вместе»; - участие в мероприятиях ко Дню защиты детей; - в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне»; - в Спартакиаде среди учащихся образовательных организаций; - проведение спортивно-массовых мероприятий посвящённых памятным датам.	в течение года

3.3.	Работа с родителями.	- работа родительских комитетов на отделениях; - родительские собрания по группам; - общешкольные родительские собрания; - привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований; - проведение профилактической работы и разъяснительных тематических бесед с родителями и обучающимися: - о здоровом образе жизни; - о положительном влиянии учебно-тренировочных занятий физической культурой и спортом на развитие и укрепление здоровья обучающихся; - о выполнении положений Закона РФ от 24.06.1999 г. № 120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и Закона Краснодарского края 21.07.2008 г. № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае».	в течение года
4.	Внутришкольный контроль	- проверка комплектования учебно-тренировочных групп на новый учебный год; - своевременный инструктаж обучающихся по ТБ; - контроль сохранности контингента обучающихся; - контроль результативности участия в соревнованиях различного уровня; Проверка: - работы заведующих отделениями, ведение необходимой документации; - учёта и результатов сдачи контрольных нормативов; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий; - выполнения программного материала; - наполняемости групп во время учебно-тренировочных занятий; - ведения журналов учета работы; - оформления личных дел обучающихся.	сентябрь по плану в течении года 1 раз в полугодие постоянно 1 раз в полугодие ежемесячно ежемесячно

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися учебно-тренировочные занятия на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст.34.3. Федерального закона № 329-ФЗ)

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

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося. Использование или попытка использования обучающегося запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение обучающегося порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
7. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
10. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Участие в городских антидопинговых мероприятиях	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
	Участие в городских, краевых антидопинговых мероприятиях	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по художественной гимнастике.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся с первого года обучения. В течение всего периода учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на учебно-тренировочных занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить план-конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у обучающегося в группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой группы на соревнованиях.

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

- составить положение о проведении первенства учреждения по художественной гимнастике;
- вести протоколы результатов соревнований;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство групповых упражнений на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата.

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

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

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

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к учебно-тренировочным занятиям, спортивно-массовым мероприятиям и соревнованиям, здоровых спортсменов.

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

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня обучающегося и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности учебно-тренировочного занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

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

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

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

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

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

5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в образовательных организациях.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Для того чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма обучающегося.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств,

построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

Психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

III .Система контроля

3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях.

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

Необходимые требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- овладение основами техники художественной гимнастики;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях гимнастикой;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей художественной гимнастике;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях гимнастикой и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах художественной гимнастики;
- изучить, соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- уровень спортивной квалификации - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранить здоровье;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах художественной гимнастики;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;
 - уровень спортивной квалификации - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- #### *4. На этапе высшего спортивного мастерства:*
- сохранение здоровья;
 - совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания;
- уровень спортивной квалификации- спортивное звание «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты во всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 9-12.

Методические указания по организации тестирования Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;

- сохранение нейтрального отношения к обучающимся уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях их применения.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление гибкости, прыгучести, равновесия, силы, выносливости, быстроты;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9,10,11,12.

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

Таблица № 9.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола до одного года обучения			
1.1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	5 - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; 4 - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; 3 - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.
1.3	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранения равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с;
2. Для лиц женского пола свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа (блет)	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 (от 7 лет)	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пятки 2-3 см; «2» - расстояние от кистей рук до пятки 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пятки 6-8 см
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь;
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2»- расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении – удержание ноги в сторон помощью руки	балл	«5» – сохранение равновесия на полной столе 10 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2»-сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямле ны, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки

			приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначитель но согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя 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.	
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего; 3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего; 2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»

Таблица № 10.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			

1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одну ногу другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением;

			«2» - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.10	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - обруч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.11	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
2.Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

2.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
-----	---	--

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряд) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

Таблица № 11.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170

			градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раз; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160 - 145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких

			полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10	Переворот вперед с правой ноги с Последующей фиксацией по трем позициям: 1-шпагат в стойке на руках, 2-прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удержать шпагат; 3- прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднят к ноге	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11	Переворот назад с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1-шпагат в стойке на руках, 2-прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удержать шпагат; 3- прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднять в вертикальное положение к ноге выше 90 градусов	балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 90 градусов.
1.12	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.
1.13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
2.Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			

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

Средний балл, Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

Таблица № 12.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов

1.3.	Из положения «лежа на спине» ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат (за 15 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз; «2» - 12 раз; «1» - 10 раз.
1.4.	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 доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками 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.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 8 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 6 с; «2» - сохранение равновесия 5 с; «1» - сохранение равновесия 4 с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги и в течении 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175 - 160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160 - 145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160 - 145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.

1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» - переброски со значительным схождением места и снижением амплитуды броска; «2» - переброски со значительным схождением места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» - переброски со значительным схождением места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	Балл	«5» - 3 – 4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 3 – 4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 3 – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
2.Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
2.1.	Спортивное звание- «мастер спорта России»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

IV.Рабочая программа по художественной гимнастике.

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

Общая физическая подготовка, способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей спортсменов, обуславливающий эффективность работоспособности.

Средства общей физической подготовки. Общеподготовительные упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине: седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения выполняются максимальное количество раз.

Увеличение мышечной массы и развитие силы.

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения на различные группы мышц: подтягивания, отжимания, метание предметов, упражнения на пресс, мышц спины, удержание в позе лодочка.

Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Развитие гибкости. Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в

передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: мостики, шпагаты, а также специфические упражнения - бильман, захват ноги из положения ласточка.

Динамические упражнения: увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости. Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

Туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные и хореографические упражнения, плавание и т.п.

Подвижные игры, эстафеты.

Развитие скорости и выносливости. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, физической выносливости.

Все силовые упражнения, выполняемые за определенное время: беговые упражнения, упражнения со скакалкой, резиной.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег челночный (10 м x 4 раза), бег с ускорением 30 м, бег с изменением направления и скорости движения; многоскоки.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными средствами специальной физической подготовки гимнасток являются хореография и акробатические упражнения.

Хореография включает в себя всё, что относится к искусству танца -классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в художественной гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от обучающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Занятия хореографией должны проводиться под музыкальное сопровождение. Большое значение имеет подбор музыкальных произведений. Музыка должна быть выразительной, ритмичной, легко запоминающейся. Рекомендуются использовать произведения отечественной и зарубежной классики, народные мелодии, произведения советских композиторов. Форма, содержание и продолжительность музыкальных произведений должны соответствовать возрасту, техническим и эмоциональным возможностям гимнастки, а для старших разрядов - и установленному регламенту композиций. Следует избегать произведений пессимистического

и трагического характера, отдавать предпочтение небольшим музыкальным произведениям бодрого, жизни утверждающего содержания.

Во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с обучающимися старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки на занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе учебно-тренировочных занятий хореографией обучающиеся ближе всего соприкасаются с искусством. У обучающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность учебно-тренировочного занятия (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на занятиях хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике - это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

Она является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки обучающихся.

Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Содержание деятельности по хореографической подготовке

НП-1 -Партер (упражнения на полу); позиции рук; позиции ног; прыжки.

НП-2, 3- Классический экзерсис:

- demi plie, grand plie; -battement tendu; -battement tendu jete; -rond de jambe par terre; -battement fondu;-battement frappe; -grand battement jete; -малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echange; jete; -упражнения на вращения.

УТ-1,2- Классический экзерсис: - demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; -различные варианты battement tendu;-варианты battement tendu jete;-варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;-варианты battement fondu;-варианты battement frappe;-rond de jambe en Pair;-grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями;- малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echange; jete; -совершенствование ранее изученных элементов;-изучение новых элементов: developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание;-на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; tyr lents, различные повороты;-прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики;

УТ -3,4,5- Классический экзерсис; народно-сценический экзерсис;

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики обучающихся. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является

вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и упражнения на гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами обучающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия - это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения - это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны - важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОТЦ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Содержание деятельности по акробатической подготовке

НП-1 -Упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)

НП-2,3- Кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный)

УТ-1,2 - Переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)

УТ-3,4,5 - Переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки

Техническая подготовка

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

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

-формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнасток.

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

- беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений;
- предметная подготовка - формирование техники движений предметами;
- хореографическая подготовка - формирование техники хореографических движений;
- музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой;
- композиционная подготовка - это составление «новых» элементов, соединений и соревновательных программ.

Техника выполнения упражнений без предмета

НП-1 -Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассе.

Равновесия: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед.

Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях - волна с круговым движением корпуса.

Наклоны: из и.п. - о.с- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с- стойка ноги врозь - в сторону.

Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°.

Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате.

НП-2,3,4-Повороты: одноименные (нога на пассе на 360°, нога вперёд), поворот в казаке.

Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок.

Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях - волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая).

Наклоны: из и.п. - о.с- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с- стоя на коленях - назад, до касания руками пола.

Прыжки: «казачок», «касясь».

Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате

УТ-1,2 -Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд.

Равновесия: переднее, боковое, заднее вертикальное и горизонтальное, в захват ноги в «кольцо».

Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях - волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая).

Наклоны: из и.п.- о.с- стойка на одной ноге - наклон в сторону.

Прыжки: подбивной, «касясь», «касясь с двух ног», шагом с прямыми ногами.

Гибкость: переворот в кобру, перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной.

УТ-3,4,5-Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казаке на 360°, поворот в кольцо.

Равновесия: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону).

Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперёд без опоры. Наклоны: из и.п.- о.с- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад Прыжки: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом.

Гибкость: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной.

Упражнения с предметами - средство для овладения специальной координацией движений и тонким мышечным чувством. Они развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. Совершенствуются функции двигательных, тактильных, зрительных анализаторов и пространственные представления. В зависимости от предмета определяется характер движений (резкие - скакалка, плавные - шарф) и техника упражнений с каждым из них. Движения предмета должны сочетаться с целостными движениями тела.

К выполнению упражнений с предметами предъявляются очень высокие требования. Поэтому на обучение владению предметом, сочетанию движения предмета с движениями гимнастки нужно обращать большое внимание. Упражнения выполняются в динамике: на месте и с продвижением; шагах, беге, переходах и др. движениях.

Правила запрещают:

- статические положения, остановки позы, поэтому гимнастка и мяч должен постоянно находиться в движении;

- пальцы кисти, удерживающей мяч, должны быть сомкнуты; а мяч при приеме на ладонь должен приходить без удара с небольшим перекатом от кончиков пальцев к середине ладони «без захвата»;

- движения с мячом требуют тонкой координации, связаны с упражнениями без предмета: пружинными движениями, взмахами, волнами.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Упражнения со скакалкой выполняются всей рукой и кистью. При выполнении промежуточного прыжка руки выпрямляются вверх и замедляют полет скакалки. Трудность в том, что скорость вращения скакалки меняется в зависимости от движения ног: сочетание быстрых передвижений с медленным вращением предмета, и непрерывности движения скакалки. Направление движения скакалки надо изменять, не останавливая ее полета.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

На второй год обучения гимнастики должны овладеть такими упражнениями:

- выкрут мяча под локоть внутрь вертикальной плоскости из исходного положения руки в стороны ладонями вверх, мяч на ладони. Приподнимая кисть, рукой с мячом рисовать вертикальное кольцо внутрь. В конце движения кисть снова опускается;

- передача мяча из одной руки в другую, перед телом и за спиной на повороте, переступая и скрещением.

Упражнения с обручем - это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнасткой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастики требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

Начиная со старших групп, рекомендуется большую часть упражнений разминки у станка и на середине давать с предметами, включать элементы акробатики (кувырки, шпагаты, перекаты) в сочетании с бросками и перекатами предметов. Это позволит постепенно подготовить гимнасток к овладению сложными элементами для произвольной программы.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства при составлении произвольных программ необходимо учитывать индивидуальность обучающегося, широко использовать специфические движения («пружинность», волны и т.п.), оригинальные элементы, разнообразить структуру композиции за счет включения динамических движений, высоких бросков обруча и уменьшения статических поз в упражнениях с мячом.

Произвольные комбинации должны иметь выраженный гимнастический характер. Трудность комбинации должна складываться из сложных движений предметом (правой и левой рукой) в сочетании с движениями туловищем.

Необходимо добиваться детальной отработки техники исполнения упражнений, предусмотренных программой, повышения исполнительского мастерства гимнасток, а также выразительности движений, согласованности движений туловищем и перемещений предмета, артистичности, стабильности их выполнения. Целесообразно на занятиях выполнять, на оценку отдельные элементы, соединения, части упражнения и упражнение в целом.

Во всех группах, а в старших в особенности, осанке, культуре движений, ритмичности, умению чередовать напряжение и расслабление мышц должно постоянно уделяться много внимания.

Техника выполнения упражнений с предметом

НП-1 - Скакалка: - качания и махи (одной и двумя руками); - обвивание и развивание вокруг тела; - вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое);

- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях); - восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками); - прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу).

Обруч: - разнообразные хваты; - махи и передачи (перед и за телом); - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии).

Мяч: - отбиваем руками о пол; - обволакивание; - каты по рукам и ногам; - бросок и ловля двумя руками.

НП-2,3 - Скакалка: - бег, вращая вперед, назад; - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях; - эшапе; - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца);

- обратная восьмёрка; - вертикальная мельница хватом за середину; - «качалочка»; - галоп и полька; - прыжки назад на двух ногах; - прыжки толчком двумя скрестно вперед; - прыжки в присед; - прыжки скрестно назад; - прыжок «казачок» и «касаюсь».

Обруч: - вращения вокруг кисти (в боковой, плоскости, над головой); - большие перекаты по телу; - бросок и ловля двумя руками; - прыжки в обруч; - прыжки и бег в обруч, вращая назад;

- обратный кат по полу.

Движения с партнером: - перекаты друг другу; - перекаты друг другу двух обручей.

Мяч: - отбивы многократные; - выкруты и восьмёрки; - бросок, отбив-ловля одной рукой;

- перекаты: по двум рукам, по рукам и груди спереди; - вертушки с помощью кисти.

Булавы: - махи и круги: малые (в горизонтальной, вертикальной плоскости); - вращения в вертикальной плоскости вперёд и назад; - вращения в лицевой плоскости правой и левой;

- броски без вращения; - обволакивание

УТ-1,2- отбивы многократные; - выкруты и восьмёрки; - бросок, отбив-ловля одной рукой;

- перекаты: по двум рукам, по рукам и груди спереди; - вертушки.

Булавы: - махи и круги: малые (в горизонтальной, вертикальной плоскости); - вращения в вертикальной плоскости вперёд и назад; - вращения в лицевой плоскости правой и левой;

- броски без вращения; с помощью кисти. — обволакивание.

Скакалка: - броски (сложить вдвое, втрое); - мельницы в лицевой плоскости;

- манипуляции; подскоки в скакалку; - бег, вращая скакалку назад; - прыжки с двойным прокрутом поджав ноги; - прыжок «касясь» с двух ног; - прыжок шагом.

Обруч: -вращение без помощи рук (локоть, нога); - элементы б/п во время вращения обруча на полу; - бросок и ловля одной рукой; - бросок и ловля без помощи;

Мяч: - отбивы со сменой ритма; - перекаты: по рукам и шеи; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу: -бросок, присед-ловля одной рукой; - бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете; - броски с предплечья; - броски из-за спины; - броски из-под руки; - броски в лицевой плоскости; - бросок с ловлей за спиной; -броски и ловля на прыжке «касясь».

Булавы: - мельницы на различных видах бега, ходьбы, прыжков; - ассиметричная работа руками; - улита, обратная улита; - броски (одной рукой, разными руками поочередно, в боковой плоскости, с ловлей за спиной, двух булав, с остановкой булавы ногой или другой булавой).

Лента: -махи, круги, восьмёрки; - змейки и спирали перекаты обруча по отдельным частям тела;

УТ-3,4,5 - Скакалка: - большие прыжки в скакалку: открытие, касаясь, казачок, шагом серии прыжков: с поворотом корпуса и вращение скакалки назад.

Обруч: - вращение обруча на различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты; -различные способы ловли после больших бросков-элементы б/п во время обратного ката; -вертушки.

Мяч: -отбивы разными частями тела-отбив, кувырок-ловля-элементы б/п во время отбива мяча об пол- перекаты по различным частям тела.

Движения с партнером: - отбивы друг другу-переброски- чередование отбивов и перекатов-бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча-бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля.

Булавы: большие броски: -из-за спины одной булавой -под одной ногой во время прыжка

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений должна быть направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения, приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности.

В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в учебно-тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов упражнения. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменках нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма,

любви к своей родине и гордости за неё.

Таблица № 13

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения «художественной гимнастики» как вида спорта и ее развитие.	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие художественной гимнастики. 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 спортом.	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе учебно-тренировочных занятий.	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики гимнастики.	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах художественной гимнастики. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «художественная гимнастика».	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по художественной гимнастике.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

				питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по художественной гимнастике.	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники художественной гимнастики.	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по художественной гимнастике	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для художественной гимнастики, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила художественной гимнастики	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по художественной гимнастике.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего	≈ 600		

Этап высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	---	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3. 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 занятий и участия в спортивных соревнованиях.

4. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта "художественная гимнастика", допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы).

5. В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Приложение N 10 к настоящему ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

6. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "художественная гимнастика" и его спортивных дисциплин определяются

организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

7. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

9. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "художественная гимнастика".

VI . Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Образовательная организация осуществляет:

- обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием;
- проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем организации в соответствии с федеральными государственными требованиями, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике (соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований);
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов;
- медицинское обеспечение обучающихся;
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (таблица №16);
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «художественная гимнастика», (таблица №15);
- спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование, (таблица №17).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
2	Булава гимнастическая (для лиц мужского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
3	Видеокамера	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5	Дорожка акробатическая (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6	Доска информационная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7	Зеркало (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8	Игла для накачивания мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	3
9	Канат для лазанья	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10	Ковер гимнастический (14х14 м с рабочей внутренней поверхностью 13х13 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11	Ковер гимнастический (пружинный) (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики (для лиц женского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13	Помост гимнастический пружинный (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
15	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14х14 м с рабочей зоной 13х13 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
16	Кольца гимнастические (для лиц мужского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	12
17	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
19	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20	Мат поролоновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
21	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
23	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
24	Насос универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	1

			спортивный зал	
25	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
26	Палка гимнастическая (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
27	Палочка для ленты	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28	Пианино	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29	Подушка балансировочная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30	Пылесос бытовой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31	Рулетка металлическая 20 м	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32	Секундомер	штук	на тренировочный спортивный зал	1
33	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
34	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
35	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
36	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)
1	Гетры	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины групповое упражнение)	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	4	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Купальник (для лиц женского пола)	штук	на обучающего	1	1	2	1	-	-	-	-
6	Куртка утепленная	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Майка (для лиц мужского пола)	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающего	-	-	12	1	24	1	24	1
9	Сумка спортивная	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

10	Трико	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
12	Чешки для гимнастики	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица № 17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)	Количество	Срок эксплуатации (мес)
1	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на обучающего	-	-	1	12	2	12	3	12
2	Булава гимнастическая (для лиц мужского пола)	пар	на обучающего	-	-	1	24	1	12	2	12
3	Катушка для лент	штук	на обучающего	-	-	1	24	1	12	1	12
4	Кольца гимнастические (для лиц мужского пола)	пар	на обучающего	-	-	1	12	2	12	3	12
5	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Лента двойная сшивная (утяжеленная)	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	12	1	12
7	Ленты для худ.гимнастики(разных цветов)	штук	на обучающего	-	-	2	12	4	12	4	12
8	Мяч для худ.гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающего	-	-	1	12	2	12	3	12
9	Обмотка для предметов	штук	на обучающего	-	-	3	1	5	1	8	1
10	Обруч гимнастический	штук	на обучающего	-	-	2	12	4	12	6	12
11	Палка гимнастическая (для лиц мужского пола)	штук	на обучающего	-	-	1	12	2	12	3	12
12	Палочка для ленты	штук	на обучающего	-	-	1	12	2	12	2	12
13	Резина для растяжки	штук	на обучающего	-	-	1	12	1	12	1	12
14	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающего	-	-	2	12	4	12	4	12
15	Утяжелители (200-500 г)	комплект	на обучающего	-	-	1	12	1	12	1	12
16	Чехол для булав (для лиц женского пола)	штук	на обучающего	-	-	1	24	1	12	1	12
17	Чехол для булав (для лиц мужского пола)	штук	на обучающего	-	-	1	12	1	12	1	12
18	Чехол для колец	штук	на обучающего	-	-	1	12	1	12	1	12
19	Чехол для костюма	штук	на обучающего	-	-	1	24	1	12	1	12
20	Чехол для мяча	штук	на обучающего	-	-	1	24	1	12	1	12
21	Чехол для обруча	штук	на обучающего	-	-	1	24	1	12	1	12
22	Чехол для палочки от ленты	штук	на обучающего	-	-	1	12	1	12	1	12
23	Чехол для скакалки	штук	на обучающего	-	-	1	24	1	12	1	12

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом.

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации педагогических работников в организации соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по художественной гимнастике, следующим требованиям:

- Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

- Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

- Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование;
 - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Особые условия допуска к работе:

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований);

- прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

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

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

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

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

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Шишкова М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Шишкова Мария; ФГОУ НГУ им. П.Ф. Лесгафта – Санкт-Петербург, 2011. – 26 с.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 350 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. рекомендации / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко; С.-Петербург, гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2001. – 24 с.
6. Винер И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне/И. А. Винер, Р. Н. Терёхина. //Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета.-2010.-Вып. 4 (62).-С.15-18.
7. А.Микрюкова /Совершенствование методики развития координационных способностей у девочек 6-7 лет в художественной гимнастике /2015 г
8. Ю.В. Корягина, С.В. Нопин ФГБУ «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства»/2022 г Задачи и направления диагностики спортивного резерва для отбора и контроля в художественной гимнастике.
9. Е.В. Бирюк, Развитие художественной гимнастики как вида спорта / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Метод. рек.: КГИФК. -Киев, 1990. – 29 с.
10. Е.Е. Биндусов¹⁰, Е.А. Янкина²⁰, М.А. Овсянникова³⁰ 1,2 Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область, Россия / 2023 г; Научная статья УДК Танцевальная подготовка девочек 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
11. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / С.И. Борисенко: Автореф. дис... канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 21 с.
12. Удалова М. А., Болотин А. Э., Бондарчук И.Л./ 2020 г Обеспечение надежности при выполнении специфических групп трудности в групповых упражнениях по художественной гимнастике на основе композиционной подготовки.
13. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни / СПьГафк им. П.Ф.Лесгафта. – СПб, 2002. – 106 с., ил.90.
14. Титова Анна Владимировна/2020 г Основные ошибки при выполнении сотрудничества в групповых упражнениях в художественной гимнастике, текст научной статьи по специальности «Психологические науки»
15. Сосина, В.Ю. Хореография в гимнастике: Учеб. Пособие для студентов вузов/ В.Ю.Сосина. – Олимп. л-ра., 2009. – 135 с. – Библиогр.: С. 134–135.
16. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / И.А. Винер: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.

17. Терехина, Р.Н., Винер И.А., Першина Н.К. Медико-биологическое сопровождение в системе интегральной подготовки гимнасток высокого класса // Научнотеоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта». – 3(49). -2009. – С. 82–86
18. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физ. культ. / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 381 с.