

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Комплекс Молодежный»
города Коврова Владимирской области
(МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
«Комплекс Молодежный»

_____ В.Т.Арсентьев
«20» января 2023 г. № 01-07/05-01

ПРИНЯТО
тренерским советом протокол
от «17» января 2023 г. № 1

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

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «художественная гимнастика»
(утвержден приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984)

Ковров, 2023 г.

Оглавление

№	Наименование раздела	Стр
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1	Цели и задачи программы	3
2.2	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.3	Объем программы	6
2.4	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.5	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся	11
2.6	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.7	Календарный план воспитательной работы	13
2.8	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.9	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.10	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III	Система контроля	27
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	29
IV	Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»	38
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
4.2	Учебно-тематический план	55
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	59
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2	Кадровые условия реализации Программы	65
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	65

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 984 ¹ (далее – ФССП).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта художественной гимнастики.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики;
- приобретение знаний об особенностях гимнастики, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71709).

- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	1

Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	6

Примечание: в связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

2.3. Объем Программы:

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки.

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

Примечание:

1. Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером-преподавателем и утверждается учреждением.

2. Участие обучающихся в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъекта РФ, муниципалитетов дает основание для

перевода обучающихся на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, на всех этапах спортивной подготовки.

4. Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации учебно-тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

При проведении учебно-тренировочных занятий применяются различные виды (формы) их проведения:

- индивидуальная: обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы учебно-тренировочных занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени. К недостаткам индивидуальной формы учебно-тренировочных занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся;

- групповая: имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении учебно-тренировочных занятий, взаимопомощи при выполнении упражнений или элементов. Однако эта форма проведения учебно-тренировочных занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий и индивидуальный подход к обучающемуся;

- фронтальная: группа обучающихся выполняет одни и те же упражнения.

Особенно часто эту форму применяют при решении локальных задач, в частности при проведении разминки. При такой организации учебно-тренировочного занятия имеются хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов. Однако одновременно ограничивается возможность индивидуального подхода к обучающимся, их самостоятельность;

- свободная: может использоваться обучающимися высокого уровня спортивной подготовки, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм, в частности станционной и круговой:

- станционная: обучающиеся выполняют упражнения на специально подготовленных (оборудованных) «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического

мастерства. Станции могут быть оснащены специальным оборудованием, приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе занятия. Учебно-тренировочное занятие на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы учебно-тренировочных занятий.

- круговая: предполагает последовательное выполнение обучающимися упражнений на разных станциях. Упражнения на станциях подбирают таким образом, чтобы обучающийся последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения количества подходов и повторений, темпа работы и т.д.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), а также для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

№ 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 России, кубкам России, 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 Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4.3. Спортивные соревнования в системе спортивной подготовки обучающихся являются не только средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, но и важнейшим значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы являются мощным способом мобилизации имеющегося функционального потенциала организма обучающегося, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психологической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности, отработки эффективных технико-тактических решений, поэтому естественное стремление тренеров и специалистов использовать соревнования в качестве одной из важнейших форм подготовки.

Для современного спорта характерно расширение спортивного календаря, наличие в нем множества соревнований, проводимых по планам муниципальных, региональных спортивных организаций, а также всероссийских спортивных соревнований. Однако, чрезмерное бессистемное участие обучающихся в соревнованиях не позволяет полноценно организовать учебно-тренировочный процесс, нарушает его основные закономерности и принципы, чревато переутомлением и перетренированностью, повышением риска травматизма, непредсказуемостью и нестабильностью спортивных результатов. Расширение сети детских и юношеских спортивных соревнований сформировало стремление тренеров, родителей и самих обучающихся к успехам в этих соревнованиях. В результате серьезной проблемой юношеского спорта стала форсированная подготовка обучающихся, нарушающая важнейшие принципы спортивной подготовки, приводящая к тяжелым последствиям в отношении последующей спортивной карьеры и повышению вероятности травм и профессиональных заболеваний.

Объем соревновательной деятельности обучающихся устанавливается по типу спортивных соревнований (таблица 4): контрольные, отборочные и основные соревнования.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в спортивные сборные команды и определения участников соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в основных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные спортивные соревнования.

Основные соревнования. Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки; проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего спортивного результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике predetermined требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для достижения максимального эффекта подготовки спортсменов к основным (главным) соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике, являются:

- общая продолжительность тренировки;

- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки.

Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума.

Разгрузочное занятие – менее 50%.

2.3.4. Иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер-классы;
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно-массовых, спортивных мероприятиях.

2.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,

и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6-8	12	14	20	24

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-25		5-15		2-5	1-2
1.	Общая физическая подготовка	94	109-146	37	50	21	12
2.	Специальная физическая подготовка	62	81-110	162	216	166	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	25	35	62	87
4.	Техническая подготовка	91	100-124	351	461	687	825
5.	Тактическая подготовка	2	4-12	8	8	7	9
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	10	12	12
7.	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4-8	10	12	16	20
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5	6
10.	Судейская практика	-	-	-	-	5	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	8	10	12	16
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	19	28	45	51
Общее количество часов в год		260	312-416	624	832	1040	1248

2.7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к художественной гимнастике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе

знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание трене-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменками, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации гимнасток в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности,

привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; вручение открытки, игрушки-символа, бусинки, пуговицы; записка родителям; лакомство; грамота; выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» – наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	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, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	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 дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований,	В течение года

		регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Приказом Министерства спорта России от 24.06.2021 N464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила» (далее – Правила). В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по художественной гимнастике. В соответствии с ними спортсменки (обучающиеся) несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и обучающимся (спортсменам), в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании обучающихся (спортсменов);
- использование своего влияния на обучающихся (спортсменов), их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, персоналом обучающегося (спортсмен) и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «О ценностях чистого спорта»	1 раз в год	Рассмотреть вопросы: - Что такое допинг и допинг-контроль - Исторический обзор проблемы допинга - Последствия допинга для здоровья - Допинг и зависимое поведение - Профилактика допинга - Как повысить результаты без допинга - Причины борьбы с допингом
	Родительское собрание «Роль родителей в	1 раз в год	Использовать памятки для родителей и презентации.

	процессе формирования антидопинговой культуры»		Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Практическое занятие	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	1 раз в год	Рассмотреть вопросы: - Профилактика применения допинга среди спортсменов - Основы управления работоспособностью спортсмена - Мотивация нарушений антидопинговых правил - Запрещенные субстанции и методы - Допинг и спортивная медицина - Психологические и имиджевые последствия допинга - Процедура допинг-контроля - Организация антидопинговой работы
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки для родителей и презентации. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Практическое занятие	1 раз в месяц	Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие	1 раз в год	Рассмотреть вопросы: - Нормативно-правовая база антидопинговой работы - Допинг как глобальная проблема современного спорта - Характеристика допинговых средств и методов - Наказания за нарушения антидопинговых правил - Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика - Основы методики антидопинговой профилактики

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки для родителей и презентации. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Практическое занятие	1 раз в месяц	Проверка лекарственных препаратов. Работа с международным стандартом «Запрещенный список»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
Этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие	1 раз в год	Рассмотреть вопросы: - Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу - Риски и последствия использования БАД - Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки в художественной гимнастике является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Обучающиеся, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять.

Для этого следует научить обучающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Содержание инструкторской (тренерской) практики

Содержание работы	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
-------------------	---	-------------------------------------

Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными гимнастками по истории художественной гимнастики, о россиянах чемпионах Европы и мира	+	+
Составление подробного конспекта занятия и самостоятельное проведение занятия с новичками	+	+
Самостоятельная работа инструктора или тренера по спорту	+	+

Содержание подготовки судей по спорту

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, участия в судейских семинарах, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица).

Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований спортивной школы в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований к должности инструктора по спорту и квалификационной категории «юный спортивный судья». Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории». Судейская категория присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

1. Теоретическая подготовка:

- Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.
- Положение о соревнованиях. Заявки.
- Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.
- Определение победителей. Участники и победители соревнований в отдельных дисциплинах.
- Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.
- Особенности судейства упражнений разных дисциплин.
- Методика и техника судейства.

- Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. - Оборудование и инвентарь на соревнованиях.
2. Практическая подготовка. - Практика судейства на контрольных тестированиях по ОФП, СФП. - Практика судейства соревнований по ОФП, СФП. - Практика судейства соревнований уровня учреждения. - Практика судейства соревнований муниципального уровня.

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

Медицинские требования. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по художественной гимнастике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и указанных в настоящей программе.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого наставления тренера на результат.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности;
- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе ТС (тренировочных сборов).

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

Успешное решение задач, стоящих перед отделением художественной гимнастики в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима тренировок;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;

- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Сочетание всех средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- 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;
- выполнить 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 «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

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

	скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.		натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.

1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной 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	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;

	правой в левую руку и обратно		«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;

			«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же	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.

	упражнение с другой ноги.		
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же	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;

	упражнение другой рукой.		«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
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
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 10-15см; «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, 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 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 не 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 с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	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 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 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 с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с 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
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	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 виду спорта (спортивной дисциплине)

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

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки групп начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- воспитание должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

На каждом этапе спортивной подготовки необходимо повторять, закреплять и совершенствовать ранее изученный материал: увеличивать высоту бросков, количество повторений, повышать скорость и стабильность исполнения движений телом и предметом.

ОФП:

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (разные виды ходьбы, бега, прыжков, пресса, спины, приседаний т.д.).

СФП:

Растяжка

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

Развитие гибкости:

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

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

- казачок;
- вперёд, в сторону в шпагат с помощью;
- назад без помощи (арабеск);
- в пассе;
- назад (затяжка) у опоры;
- динамические равновесия (подъём с коленей, гибкость лёжа на животе с наклоном назад);
- турляны на всей стопе на 180° (в разных позициях);
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Прыжки:

- в высоту, в длину, из низкоко приседа;
- на 2-х ногах, 1-ой ноге;
- с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
- подскоки, наскоки, подходы к прыжкам;

- галоп (вперёд, боком);
- «олень», подбивной прыжок;
- «ножницы» (вперёд, назад);
- с поворотом на 360°;
- кабриоли;
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
- шпагат;
- кольцо;
- казачок;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.
- Вращения
- казачок;
- аттитюд;
- в пассе;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка:

Скакалка:

- вращения в разных плоскостях и направлениях (1-ой и 2-мя руками);
- восьмёрки и втулеобразные движения;
- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые броски и ловли без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- броски и ловли на прыжках;
- различные комбинации мелких прыжков и подскоков (козлики, с поворотом, крестом и т.д.);
- эшапе и манипуляции (на элементах и ритмических шагах);
- двойные прыжки через скакалку: вперёд, назад, крестом, на 1 ноге.

Обруч:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- вертушки с передачей;
- перекаты по полу (с возвратом), по телу лёжа, по рукам;
- средние и высокие броски и ловли (с замаха, с вращения, с вращением вокруг диаметра, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- прыжки с трудностью в обруч.

Мяч:

- обволакивания;
- восьмёрки (выкруты);
- отбивы (с ритмом, на ритмических шагах, разными частями тела);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- ловли руками впереди и без зрительного анализатора, без помощи рук;

- перекаты (стоя и лёжа по спине и груди, стоя по спине с рук, сидя по ногам).

Булавы:

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

Лента:

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

Хореографическая подготовка и музыкально-двигательная подготовка:

- разучивание несложных хореографических комбинаций под музыку;
- выполнение элементарного урока хореографии под музыку;
- разучивание соревновательных упражнений (с предметом и без предмета) и выполнение их, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;

- выступление на соревнованиях с выученными упражнениями, для выполнения юношеских разрядов;

- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка:

- колесо (на руках, на локтях, на груди);
- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;
- стойка на груди с переворотом;
- стойка на лопатках с кувырком;
- стойка на локтях, на руках (у опоры);
- перевороты (вперёд, назад);
- опускание и подъём через волну;
- рыбка (вперёд, назад).

Задачи и преимущественная направленность тренировки учебно-тренировочного этапа 1 – 2-й год (этапа спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- Различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- Шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки с наклоном назад);
- Махи (лёжа, стоя у опоры);
- Удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- Элементы на гибкость (затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу и др в соответствии с возможностями гимнасток);
- Мост (на коленях, стоя);
- Наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- Складка (сидя, стоя);

Равновесия

- казачок на середине;
- вперёд, в сторону, назад с помощью (у опоры и на середине);
- назад без помощи (арабеск) на середине;
- в пассе на середине;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Прыжки

- в высоту;
- в длину;
- на 2-х ногах, 1-ой ноге;
- подскоки, наскоки;
- из низкого приседа;
- с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
- галоп (вперёд, боком);
- ножницы (вперёд, назад);
- с поворотом;
- подбивные;
- кабриоли;
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
- в шпагат с подходом;
- кольца с согнутой и прямой ногой (с 2-х ног и с подхода);
- казачок;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Повороты

- в казачке;
- в аттитюде;

- в пассе;

другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка

Скакалка:

Прыжки через скакалку (выполняются с вращением скакалки вперёд и назад):

- на 2-х ногах с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах;
- на 1-ой ноге с промежуточными прыжками;
- на 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку в глубоком приседе;
- на 2-х ногах крестом с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах крестом;
- на 2-х ногах с двойным вращением с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах с двойным вращением;
- «козлики» с поворотом на 360°;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);

- галоп вперёд и боком через скакалку.

Вращения, махи и круги скакалкой:

- в лицевой плоскости;
- в горизонтальной плоскости;
- в боковой плоскости;
- на шагах, беге, прыжках, галопе;
- восьмёрки и вувалеобразные движения.

Броски и эшапе:

- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые эшапе и манипуляции (стоя).

Элементы тела с работой предметом:

- вращения в разных плоскостях на равновесиях (в пассе, шпагат в сторону, арабеск);
- прыжки с входом в скакалку (побивной, шагом шпагат, «казак»);
- повороты с вращением скакалки и вувалеобразными движениями (на пассе, в казачке).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги;
- вертушки на полу.

Броски:

- низкие, средние и высокие броски с замаха с ловлей в захват;
- низкие и средние броски с вращением вокруг диаметра;

- низкие и средние броски на простых прыжках.

Перекаты:

- по полу с возвратом;
- по телу лёжа;

Элементы тела с работой предметом:

- равновесие на пассе с вращением или восьмёркой обручем;
- прыжок «Казак» с входом в обруч;
- поворот на пассе с вращением обруча в горизонтальной плоскости над головой;
- прыжок шагом шпагат со средним броском.

Мяч

Передачи, удержания:

- шаги на всей стопе и на полупальцах с удержанием мяча на ладони;
- передачи из одной руки в другую за спиной (на месте, на шагах вперёд, в сторону);
- передачи из одной руки в другую за спиной с поворотом переступанием;
- восьмёрки (выкруты).

Отбивы:

- одной рукой, ловля 2-мя;
- двумя руками, ловля 1-ой;
- со сменой рук;
- на галопе двумя руками;
- на скачках;
- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма).

Броски:

- двумя руками (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- одной рукой (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- из одной руки в другую (стоя и на галопе);
- двумя руками из-за спины;
- под руку;
- на прыжке со сменой ног («козлик»);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).

Перекаты:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам.

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с отбивами (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с отбивами и средними бросками (казак, подбивной, шагом шпагат);
- повороты с удержанием мяча на ладони (на пассе, в казачке).

Булавы

Вращения:

- малые, средние и большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- «фонарик»;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи).

Переброски и броски:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- средние броски (1-ой и 2-мя булавами).

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с вращениями (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с большим кругом (казак, подбивной).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрка в боковой плоскости;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях).

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- элементарный урок хореографии (под музыку);
- выполнение разминки под музыку;
- волны телом (вперёд, назад, боковая, круговая);
- разучивание несложных хореографических комбинаций под музыку
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций

(упражнений), отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;

- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;
- колесо;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад).

Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 3 – 5 года (углубленная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со скамейки с наклоном назад, со стула);
- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- мост (на коленях, стоя);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- наклоны с махом в шпагат у опоры на полупальцах и на середине на всей стопе;
- складка (сидя, стоя);
- равновесия (у опоры и на середине)
- вперёд, в сторону, назад с помощью;
- вперёд, в сторону, назад без помощи;
- кольцо без помощи;
- переднее, заднее и боковое в шпагат;
- турляны в разных формах;
- фуэте;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
- шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
- казачок;

- жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом);
 - кольцо 2-мя ногами;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.
- повороты (3600-10800)
- казачок;
 - с ногой на 900 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
 - пассе, фуэте;
 - в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
 - кольцо без помощи;
 - спиральный;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.
- Предметная подготовка
- Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.
- Скакалка:
- Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:
- на 2-х и 1-ой ноге;
 - с одной ноги на другую;
 - через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
 - через вчетверо сложенную скакалку;
 - на 2-х ногах крестом;
 - «козлики» с поворотом на 3600;
 - бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
 - галоп вперёд и боком через скакалку;
 - комбинации с сочетанием разных прыжков.
- Вращения, махи, круги, восьмёрки и вуалеобразные движения скакалкой:
- во всех плоскостях;
 - с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
 - на беге, прыжках;
 - работа и вращения развёрнутой скакалкой, удерживаемой за 1 конец и за центр;
 - на полу.
- Броски, ловли и эшапе:
- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
 - без зрительного анализатора, и без помощи рук;
 - на прыжках;
 - на полу;
 - с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);
 - эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние и высокие

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук;
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания).
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);
- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски и броски:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;
- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).
- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;
- отбивы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- урок хореографии (под музыку) в разных стилях (классический, народный, джаз);
- выполнение разминки под музыку;
- волны телом стоя и на ритмических шагах;
- разучивание хореографических комбинаций под музыку;
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком)
- колесо на руках, на локтях, на груди;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;
- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

Выполнение комбинаций с сочетанием разных акробатических элементов с прыжками и равновесиями (для развития памяти, координации, устойчивости).

Задачи и преимущественная направленность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со стула с наклоном назад, между 2-х опор);
- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- мост (на коленях, стоя);
- наклоны с махом в шпагат у опоры и на середине на полупальцах;
- складка (сидя, стоя);

равновесия (у опоры и на середине)

- вперёд, в сторону, назад с помощью;
- вперёд, в сторону, назад без помощи;
- кольцо без помощи;
- переднее, заднее и боковое в шпагат;
- турляны в разных формах;
- фуэте;
- с изменением формы;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп, бег и т.д.). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
- шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
- казачок;
- жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом, в шпагат с наклоном);
- кольцо 2-мя ногами;
- разножка со сменой ног;
- прыжки с разворотом туловища в полёте;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

повороты (3600-10800)

- казачок;
- с ногой на 900 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
- пассе, фуэте;
- в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
- кольцо без помощи;
- спиральный;
- с изменением формы;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка:

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360°;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);

• прыжки из раздела СФП в сочетании с двойным вращением скакалки, с проходом через вдвое сложенную скакалку;

- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и вувалеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;
- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой, удерживаемой за 1 конец и за

центр;

- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо)
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом

и т.д.);

• эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

• вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;

- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;

- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние, высокие и ловли:

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук, на вращательных движениях

тела (переворот, колесо);

- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу;
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски и ловли:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- в перекат, на тыльную сторону ладони;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания);

- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);

- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски, броски и ловли:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;

- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);

- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).

- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и т.д.).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;
- отбивы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

- урок хореографии (под музыку) в разных стилях (классический, народный, джаз);

- выполнение разминки под музыку (без предмета и с предметом);
- волны телом стоя и на ритмических шагах;
- разучивание хореографических комбинаций под музыку;
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций, отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком);
- колесо на руках, на локтях, на груди;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- перевороты со сменой ног;
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;
- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

Выполнение комбинаций с сочетанием разных акробатических элементов с прыжками и равновесиями (для развития памяти, координации, устойчивости).

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		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	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:	$\approx 120/600$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 13/70$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 13/70$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 13/70$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	$\approx 13/70$	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	$\approx 13/70$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 13/70$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 14/60$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 14/60$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 14/60$	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:	≈ 720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	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.
	Психологическая подготовка	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 720		
	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.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	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 обучающегося 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 по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы

спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя, хореографа-репетитора, тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки (акробатике, общей физической и специальной физической подготовке) при условии их одновременной работы с обучающимися.

Кроме второго тренера-преподавателя, хореографа-репетитора, тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки к работе со спортсменами привлекаются и другие специалисты (например, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Комплектование учебно-тренировочных групп осуществляется в соответствии с возрастными особенностями развития. Планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется в целях сохранения здоровья обучающихся.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с

обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

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

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

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

- а) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- б) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла; ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации; ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях; ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5

30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Едини ца измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовк и		Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершенс твования спортивно го мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на об-ся	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на об-ся	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на об-ся	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на об-ся	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на об-ся	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на об-ся	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на об-ся	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на об-ся	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на об-ся	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	компле кт	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на об-ся	-	-	1	12	1	12	1	12

- обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на об-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на об-ся	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на об-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на об-ся	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на об-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на об-ся	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на об-ся	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на об-ся	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на об-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на об-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на об-ся	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на об-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на об-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на об-ся	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на об-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на об-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на об-ся	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на об-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на об-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на об-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на об-ся	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на об-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на об-ся	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на об-ся	-	-	1	1	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: 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, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

- 1) Винер И.А. Художественная гимнастика / И.А. Винер, Л.А. Карпенко – М., 2004.

- 2) Вяткина Л.Б., Кротова Е.Л. Особенности готовности к обучению в школе детей, занимающихся спортом / Л.Б. Вяткина, Е.Л. Кротова // Вестник Перм. гос. пед. ун-та. – Серия Х, Дифференциальная психология - 2007. – Вып.2. - С.31- 38.

- 3) Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М., 2001. – 51с.

- 4) Дворкина Н.И. Методика сопряжённого развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр / Н.И. Дворкина – М., 2005.
- 5) Дворкина Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева – М., 2007.
- 6) Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова – М., 2005.
- 7) Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике: сборник статей. Вып. 1-й / под ред. Л.А. Карпенко. – СПб: Федерация художественной гимнастики СПб, 2008. – 63с.
- 8) Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352с.
- 9) Карпенко Л.А. и др. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И. А. Винер, В.А. Сивицкий. – М., 2007. – 76с.
- 10) Кротова К.Л. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 ступеней обучения (методическая разработка) / К.Л. Кротова, Е.С. Лозовая – Пермь 2004.
- 11) Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет (методическая разработка для тренеров) / О.М. Назарова – М., 2001.
- 12) Планирование подготовки юных спортсменов по художественной гимнастике (методические рекомендации) / Комитет по содействию олимпийскому движению при правительстве РФ – М., 1992.
- 13) Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М.Э. Плеханова. – Иваново: «Новая Ивановская газета», 2006. – 170с.
- 14) Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар, 2010. – 87с.
- 15) Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. – М: АСТ; Минск: Харвест, 2007. - 352с.
- 16) Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учеб. пособие / О.Г. Румба. – Белгород, 2008. – 100с.
- 17) Художественная гимнастика: Программа для спортивных школ. – М., 1979. - 110с.
- 18) Художественная гимнастика: Учебник / Под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 384с.
- 19) Лента: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 20) Обруч: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 21) Равновесие – Кольцо с помощью: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD

- 22) Развитие гибкости: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 23) Развитие силовых способностей: Методическое видео – пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 24) Скакалка: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 25) Хореография: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- 26) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71709).
- 27) Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- 28) Приказ Минспорта России от 22.12.2022 № 1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».