

**Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»**

Принята на заседании
педагогического совета

От «05» 04 20 23 г.

Протокол № 5



Утверждаю

Директор А.С. Борщева

от «05» 04 20 23 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «художественная гимнастика»**

г. Липецк, 2023

Оглавление

Глава 1. Общие положения:

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....4-6

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....6-7

Глава 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....8-10

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....10-11

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной

деятельности;

- иные виды (формы) обучения.....11-15

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....16-18

2.5. Календарный план воспитательной работы.....18-20

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....21-26

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	26-29	
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29-32	
Глава 3. Система контроля:		
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	33-35	
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	35-41	
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.....	41-51	
Глава 4. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»:		
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	52-70	
4.2. Учебно-тематический план.....	70-75	
Глава 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».....		76-77
Глава 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:		
6.1. Материально-технические условия.....	78-82	
6.2. Кадровые условия.....	84-85	
6.3. Информационно-методические условия.....	86-87	

Глава 1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России № 984 от 15 ноября 2022 года.

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Художественная гимнастика» 0520001611Я

Таблица №1

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

Программа разработана Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №1» (далее

- Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 № 1350, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984;

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

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

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее - НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

1.2. Цель 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.

Задачи:

1. Сохранение здоровья юных и квалифицированных обучающихся.
2. Повышение спортивной работоспособности.
3. Освоение техники и тактики вида спорта художественная гимнастика.

4. Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в виде спорта художественная гимнастика.

5. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.

6. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

7. Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся (интегральная подготовка).

Глава 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развиваются способности к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающие с определенной музыкой.

Выступления оцениваются по бальной шкале. Судьи ставят оценки за сложность, хореографию, артистизм и технику выполнения упражнений. Стоит отметить, что оценки в художественной гимнастике бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация гимнастики каждые несколько лет меняют систему оценки выступления.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБОУ ДО «СШ №1»:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «художественная гимнастика» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «художественная гимнастика».

2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице пункта 2.1. Программы.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в МБОУ ДО «Спортивная школа №1» представлены в таблице №2.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2	6	12-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5-10

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2-4
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2	6	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	6-12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем Программы указан в таблице №3.

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Количество часов в неделю	6	8	12	13	14	16	18	24

Общее количество часов в год	312	416	624	676	728	832	936	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике являются: групповые и индивидуальные занятия, тренировки, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, соревнований), участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, работа по индивидуальным планам, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия, тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

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

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;
- этап совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3. 7. Приказа № 634);

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта;

- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

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

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

1. Соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

2. Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

3. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на соответствии утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий

муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице №5.

Таблица №5

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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

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

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

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

3. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой 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.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №6.

Таблица №6

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
	Недельная нагрузка в часах							
	6	8	12	13	14	16	18	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	3			3		4
	Наполняемость групп (человек)							
	12-18 –ИП 12-20 –ГУ	12-16-ИП 12-18 -ГУ	5-10- индивидуальная программа 6-12 групповые упражнения					2-4 ИП 6-12 ГУ
Общая физическая подготовка	88	116	118	130	132	141	159	100
Специальная физическая подготовка	41	54	88	100	100	125	141	263
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	38	40	52	59	67	95
Техническая подготовка	75	100	156	170	182	208	234	312

Тактическая подготовка	30	45	84	94	100	118	132	192
Теоретическая подготовка	16	18	23	23	24	24	26	28
Психологическая подготовка	56	75	93	95	109	124	140	180
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	6	7	7	18
Инструкторская практика	-	-	6	6	7	8	9	12
Судейская практика	-	-	6	6	7	8	9	12
Медицинское, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	5	5	6	12
Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	4	5	6	24
Общее количество часов в год	312	416	624	676	728	832	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы воспитательной работы.

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

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице номер 7.

Таблица №7

№ 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	В течение года

		<p>спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, 	В течение года

		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
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

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

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

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также,

должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РУСАДА.РУ

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним представлен в таблице номер 8.

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение

правил»		в Организации
Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Система АДАМС»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими.

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность гимнасток наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять.

Описание инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки по художественной гимнастике:

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

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении движения;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных соревнований самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

секретариата.

2. На этапе совершенствовании спортивного мастерства обучающие должны освоить:

- уметь составлять конспекты и проводить занятия в группе;
- уметь определять и исправлять ошибки в выполнении движений;
- провести учебно-тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести тренировку перед соревнованиями;
- уметь руководить группой на соревнованиях.

Для получения звания судьи обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы;
- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем;

тренером-преподавателем;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице номер 9.

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические знания	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Уделять внимание знаниям правил художественной гимнастики, умению решать ситуативные вопросы
	Практические знания	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

	Практические знания	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
Судейская практика			
	Теоретические знания	В течение года	Углубленное изучение правил по художественной гимнастике, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические знания	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице №10.

Таблица № 10

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

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В МБОУ ДО «Спортивная школа №1» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по программе, в том числе организация систематического медицинского контроля, которое осуществляет медицинская сестра.

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

Правила оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая желающих выполнить нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

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

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой

здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

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

Глава 3. Система контроля.

3.1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

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. 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.

Освоение Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Организацией, на основе разработанного комплекса контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из

родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Примерные тестовые задания по художественной гимнастике на этапе начальной подготовки:

1. Вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом?

- А) Спортивные танцы;
- Б) Художественная гимнастика;
- В) Акробатика.

2. Что оценивают судьи?

- А) Трудность;
- Б) Исполнение;
- В) Артистизм;
- Г) Все варианты верны.

3. Сколько по времени длится выступление гимнастки на ковре?

- А) 30 сек.;
- Б) 3 мин.;
- В) 1 мин. 30 сек.

4. Сколько гимнасток выступают в групповых упражнениях?

- А) 3;
- Б) 5;
- В) 10.

5. С чем выступают гимнастки?

- А) Со снарядом;
- Б) С предметом;
- В) Оба варианта верны.

6. В чём выступают гимнастки на соревнованиях?

А) Спортивный костюм и чешки;

Б) Купальник и полупальцы;

В) Майка, шорты, босиком.

7. Какая пара является известными гимнастками?

А) Дина и Арина Авериные;

Б) Анфиса и Кристина Резцовы;

В) Оба варианта верны.

8. Что относится к предметам для ХГ?

А) Булавы, мяч, скакалка, гантели;

Б) Булавы, гиря, кольца, лента;

В) Булавы, лента, скакалка, мяч, обруч.

Результаты:

6-8 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по художественной гимнастике, соответственно своему возрасту.

4-5 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 3 правильных ответов - гимнастка не владеет знаниями правил по художественной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

Примерные тестовые задания по художественной гимнастике на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

1. Сколько предметов в художественной гимнастике:

А) Два (скакалка, мяч);

Б) Четыре (скакалка, обруч, мяч, булавы);

В) Пять (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

2. Раз во сколько лет один вид многоборья меняет другой?

А) Раз в два года;

Б) Раз в пять лет;

В) Раз в четыре года.

3. Сколько максимально элементов должно быть в упражнении без предмета и в упражнении с предметами для юниорок?

А) 7 и 5;

Б) 9 и 7;

В) 5 и 5.

4. Нужно ли касаться ногой головы во время элементов кольцо?

А) Касание любой частью ноги обязательно;

Б) Касание не обязательно;

В) Достаточно просто немного согнуть ногу.

5. Какая стоимость равновесия «пассе» и «арабеск»?

А) 0,1 и 0,2;

Б) 0,2 и 0,3;

В) 0,1 и 0,3.

6. Какая стоимость прыжков «касаясь в кольцо» и прыжок в «шпагат»?

А) 0,2 и 0,4;

Б) 0,2 и 0,3;

В) 0,1 и 0,3.

7. Какая стоимость вращения «аттетюд» и «в кольцо с помощью»?

А) 0,3 и 0,3;

Б) 0,2 и 0,4;

В) 0,2 и 0,3.

8. Сколько минимум нужно сделать вращений, чтобы был засчитан риск?

А) Два непрерывных вращения;

Б) Одно, поймать предмет и сделать еще одно вращение;

В) Два разных непрерывных вращения, со сменой уровня или оси.

9. Какой может быть стоимость трудности предмета(мастерства)?

А) 0,3;

Б) 0,2; 0,3; 0,4;

В) 0,3; 0,4.

10. В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала:

А) Если предмет укатился или зацепился за конструкцию потолка;

Б) Если гимнастка забыла упражнение;

В) Если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны (поломка или выключение света).

Результаты:

7-10 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по художественной гимнастике, соответственно своему возрасту.

6-4 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - гимнастка не владеет знаниями правил по художественной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

Примерные тестовые задания по художественной гимнастике для этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Единственная Олимпиада, в которой участвовали спортсменки из СССР, прошла в 1988 году. Кто стал олимпийской чемпионкой?

А) Александра Тимошенко;

Б) Адриана Дунавская;

В) Марина Лобач;

Г) Бьянка Панова.

2. Ковер для художественной гимнастики – необходимый атрибут выполнения упражнений. Каков размер рабочей зоны?

А) 12*12;

Б) 13*13;

В) 14*14;

Г) 15*15.

3. После распада СССР в Олимпиаде 1992 года приняла участие сборная СНГ. Сколько медалей завоевала наша сборная?

А) 3;

Б) 2;

В) 1;

Г) 0.

4. Олимпийская чемпионка Рио-де-Жанейро 2016 года Маргарита Мамун впервые стала чемпионкой России в 2011 году. С тех пор девушка завоевала много золотых медалей. Сколько раз Маргарита Мамун получала звание чемпионки мира по спортивной гимнастике?

- А) 1;
- Б) 3;
- В) 5;
- Г) 7.

5. Тренер Маргариты Мамун, Амина Зарипова, за свою спортивную карьеру пять раз становилась чемпионкой мира в различных видах программы, дважды чемпионкой России. Сколько раз Амина Зарипова покоряла Европу?

- А) 1;
- Б) 2;
- В) 3;
- Г) 4.

6. На Олимпиаде 2004 года в Афинах Алина Кабаева выступала с мячом, исполняя:

- А) Фламенко;
- Б) Сиртаки;
- В) Тарантеллу;
- Г) Мамбу.

7. Какую страну считают родиной художественной гимнастики?

- А) Болгарию;
- Б) Россию;
- В) США;
- Г) Германию.

8. В 1914 году, при участии мэтров балета Мариинского театра, открыта высшая школа художественного движения. Это было слияние нескольких видов гимнастики. Направления разработали известные

хореографы, специалисты по музыке, актерскому искусству. Теория какого автора не вошла в курс художественного движения?

- А) Эмиля Жака дель-Кроза;
- Б) Айседоры Дункан;
- В) Жоржа Демины;
- Г) Герхарта Фита.

9. Кто в настоящее время занимает пост президента Всероссийской федерации художественной гимнастики?

- А) Ирина Винер-Усманова;
- Б) Амина Зарипова;
- В) Ирина Чашина;
- Г) Алина Кабаева.

10. Эта гимнастка вошла в историю благодаря своей выдержке и воле, выступая со сломанной ногой. Ее именем названы некоторые элементы в гимнастике. Кто это?

- А) Александра Солдатова;
- Б) Ляйсан Утяшева;
- В) Евгения Канаева;
- Г) Маргарита Мамун.

Результаты:

8-10 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по художественной гимнастике, соответственно своему возрасту.

5-7 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - гимнастка не владеет знаниями правил по художественной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице №11.

Таблица №11

№ 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 4с; «4» - сохранение равновесия 3с; «3» - сохранение равновесия 2с
2. Для девочек старше 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 2-3см; «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 сек; "4" – сохранение равновесия на 3 сек; "3" – сохранение равновесия на 2 сек
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 сек)	балл	"5" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты "3" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги

			незначительно согнуты, руки приподняты; "1" – угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.10.	Техническое мастерство	балл	Обязательная техническая программа для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является обучающаяся балл учитывается в соответствии с занятым место 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" представлены в таблице №12.

Таблица №12

№ 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.	Наклоны назад, на правую и левую ногу с переворотом 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, разделение ног в шпагат за 10 сек	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	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	балл	<p>«5» - 16 раз;</p> <p>«4» - 15 раз;</p> <p>«3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением</p>
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	<p>«5» - сохранение равновесия 4 сек;</p> <p>«4» - сохранение равновесия 3 сек;</p> <p>«3» - сохранение равновесия 2 сек;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 1 сек;</p> <p>«1» - недостаточная фиксация равновесия</p>
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	<p>«5» - нога зафиксирована на уровне головы;</p> <p>«4» - нога зафиксирована на уровне плеч;</p> <p>«3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;</p> <p>«2» - нога параллельна полу;</p> <p>«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь</p>
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	<p>«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу;</p> <p>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;</p> <p>«2» - завершение переката на плече противоположенной руки и</p>

			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 с вращением. То же другой рукой	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращения 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 отклонением 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» представлены в таблице №13.

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с левой и правой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касание пола правым и левым бедром без поворота таза и захвата 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 вовнутрь; «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 вовнутрь
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 сгибании; «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 касание 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 сек	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 сек	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» - рук 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 сек	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 5 сек и более; «4» - сохранение равновесия 4 сек; «3» - сохранение равновесия 3 сек; «2» - сохранение равновесия 2 сек; «1» - сохранение равновесия 1 сек
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 сек. 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 сек. 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

			<p>полупальцах;</p> <p>«1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад</p>
1.10.	<p>Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги</p>	балл	<p>«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>«4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>«3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов</p>
1.11.	<p>Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги</p>	балл	<p>«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения;</p> <p>«4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>«3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов</p>
1.12.	<p>В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно</p>	балл	<p>«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;</p> <p>«4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;</p> <p>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;</p> <p>«2» - завершение переката на плече противоположенной руки;</p> <p>«1» - завершение переката на спине</p>
1.13.	<p>В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой</p>	балл	<p>«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>«4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

2. Уровень спортивной квалификации	
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Глава 4. Рабочая программа по виду спорта художественная гимнастика, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

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

Этап начальной подготовки.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций развития организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных подводящих и простейших базовых элементов.
6. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп) и согласовывать свои движения с музыкой.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Программный материал:

1. ОФП:

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

2. 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):

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

Прыжки:

- в высоту, в длину, из низкого приседа;
- на 2-х ногах, 1-ой ноге;
- с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
- подскоки, наскоки, подходы к прыжкам;
- шоссе (вперёд, боком);
- «олень», подбивной прыжок;

- «ножницы» (вперёд, назад);
- с поворотом на 3600;
- кабриоли;
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
- шпагат;
- кольцо;
- казачок;

Вращения:

- аттитюд;
- в пассе;
- в шпагат с помощью и без помощи вперед, в сторону и назад;

3. Техническая 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.);
 - этапе и манипуляции (на элементах и ритмических шагах);
 - двойные прыжки через скакалку: вперед, назад, крестом, на 1 ноге.
- ##### Обруч:
- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
 - вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, в беге;
 - вертушки вокруг кистей и вокруг разных частей тела;
 - вертушки с передачей;

- перекаты по полу (с возвратом), по телу лёжа, по рукам, по рукам и спине;

- средние и высокие броски и ловли (с замаха, с вращения, с вращением вокруг диаметра, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

- прыжки с трудностью в обруч.

Мяч:

- обволакивания;

- восьмёрки (выкруты);

- отбивы (с ритмом, на ритмических шагах, разными частями тела);

- маленькие переброски на ритмических шагах;

- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

- ловли руками впереди и без зрительного анализатора, без помощи рук;

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

Булавы:

- малые, средние, большие круги;

- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;

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

- различные манипуляции булавами;

- мельницы в разных плоскостях и направлениях;

- высокие броски 1-ой и 2-х булав простые и ассиметричные;

- броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

Лента:

- круги (в разных направлениях и плоскостях);

- восьмёрки;

- змейки, спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях);

- бег и прыжки через ленту;

- эшапе;
- средние и большие броски и ловли;
- бросок с возвратом.

4. **Тактическая подготовка.**

5. **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**

- гигиена, закаливание, режим питания;
- терминология по художественной гимнастике;
- правила соревнований;
- безопасность учебно-тренировочного процесса.

6. **Медицинское, медико-биологические мероприятия.**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект, антиципации).

3. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок и достижение высоко уровня функциональной подготовленности.

4. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп.

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений.

6. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

7. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

8. Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством

включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирование в процессе тренировок.

Программный материал:

1. ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток.

2. СФП

Различные виды растяжки и развития гибкости (с опорой, 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)

- вперед, в сторону, назад с помощью;

- вперед, в сторону, назад без помощи;

- кольцо без помощи;

- переднее, заднее и боковое в шпагат;

- турляны в разных формах;

- фуэте.

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, вертикально).
- кольцо без помощи;
- спиральный;

Предметная подготовка:

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе

3. Техническая подготовка.

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);
- галоп вперёд и боком через 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;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);
- 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 тд);

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 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 и броски:

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

асимметричные;

- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие асимметричные 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 тд).

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 тд).

Манипуляции:

- передачи;

- скаты;

- обволакивания;

- отбивы.

4. Тактическая подготовка.

5. Судейская практика.

6. Контрольные мероприятия.

7. Инструкторская практика.

8. Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

- гигиена, закаливание, режим питания;
- терминология по художественной гимнастике;
- правила соревнований;
- безопасность учебно-тренировочного процесса.

9. Медицинское, медико-биологические мероприятия.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Целью этапа ССМ является плавный переход гимнасток от спокойной текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.

3. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности, артистизма).

5. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

Программный материал.

1. ОФП

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

2. 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.

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.

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;

Предметная подготовка.

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе

3. Техническая подготовка.

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);

- 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 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;
- 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 тд);

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 пережат, 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.

4. Тактическая подготовка.

5. Судейская практика.

6. Контрольные мероприятия.

7. Инструкторская практика.

8. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

- гигиена, закаливание, режим питания;
- терминология по художественной гимнастике;
- правила соревнований;
- безопасность учебно-тренировочного процесса.

9. Медицинское, медико-биологические мероприятия.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан в таблице №14.

Таблица №14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем. Сроки времени проведения в год (минут)	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше года обучения	136	
	История возникновения вида спорта и его история	16 сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15 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	15 ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

	и спортом		требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	15 декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	15 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	15 май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания о технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15 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	15	Расписание учебно-тренировочного и тренировочного

		август	процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15 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	800	
	Роль и место физической культуры и формировании личностных качеств	89 сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	89 октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский Комитет (МОК)
	Режим и питание обучающихся	89 ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	89 декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма

			при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	88 январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	89 май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Метод использования слова. Знание рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	89 сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	89 декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировка к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	89 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:	280	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	47 сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	47 октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	47 ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	47 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	46 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	46 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.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «гимнастическое кольцо», «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 проводятся с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 обучающегося 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 организаций 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».

Глава 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для реализации программы у организации имеется на праве оперативного управления здание, расположенное по адресу: 398043, Липецкая область, г. Липецк, ул. Циолковского, 31а.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных: хореографическом зале, тренировочном спортивном зале и тренажерном зале. При залах оборудованы необходимые дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров-преподавателей, душевые и туалеты.

У организации имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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".

Организация обеспечена:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, который указан в таблице №15.

Таблица №15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Дорожка акробатическая	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (12x2м)	штук	1
7.	Игла для накачивания мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	1
9.	Кольцо гимнастическое	штук	12
10.	Ковер гимнастический (13x13м)	штук	1
11.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
12.	Лонжа страховочная	штук	2
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мат поролоновый	штук	20
15.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12

18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
19.	Насос универсальный	штук	1
20.	Обруч гимнастический	штук	12
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Пианино	штук	1
23.	Пылесос бытовой	штук	1
24.	Рулетка металлическая 20м	штук	1
25.	Секундомер	штук	2
26.	Скакалка гимнастическая	штук	12
27.	Скамейка гимнастическая	штук	5
28.	Станок хореографический	комплект	1
29.	Стенка гимнастическая	штук	12
30.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
31.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
32.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

- спортивным инвентарем, передаваемый в индивидуальное пользование на обучающегося, который представлен в таблице №16.

Таблица №16

№п/п	Наименование	Единица измерения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Балансировочная подушка	штук	-	-	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая	пар	-	-	1	24	2	12
3.	Ленты для художественной	штук	-	-	2	12	4	12

	гимнастики (разных цветов)							
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	-	-	1	24	2	12
5.	Обруч гимнастический	штук	-	-	2	12	4	12
6.	Резина для растяжки	штук	-	-	1	12	1	12
7.	Скакалка гимнастическая	штук	-	-	2	12	4	12
8.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	-	-	1	12	1	12
9.	Чехол для булав	штук	-	-	1	12	1	12
10.	Чехол для костюма	штук	-	-	1	12	1	12
11.	Чехол для мяча	штук	-	-	1	12	1	12
12.	Чехол для обруча	штук	-	-	1	12	1	12

- спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование на обучающегося, которая представлена в таблице №17.

Таблица №17

№п/п	Наименование	Единица измерения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Бинт эластичный	штук	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	-	-	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	-	-	2	1	3	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	2	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	2	1	2

9.	Костюм спортивный «сауна»	штук	-	-	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	-	-	1	1	2	1
11.	Купальник	штук	1	1	2	1	3	1
12.	Куртка утепленная	штук	-	-	-	-	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	-	-	1	1	1	1
14.	Носки	пар	-	-	2	1	4	1
15.	Носки утепленные	пар	-	-	1	1	2	1
16.	Полотенце	штук	-	-	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	-	-	6	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	-	-	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	-	-	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	-	-	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	-	-	2	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	-	-	1	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	-	-	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	-	-	1	1	2	1

Оборудование тренажерного зала представлено в таблице №18.

Таблица №18

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
4.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
5.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
6.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
7.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1

9.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
10.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
11.	Магнезница закрытая	штук	6
12.	Мат гимнастический	штук	40
13.	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	2
14.	Мостик гимнастический	штук	6
15.	Музыкальный центр	штук	1
16.	Палка гимнастическая	штук	10
17.	Палка для остановки колец	штук	1
18.	Переключатель гимнастическая	штук	1
19.	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
20.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
21.	Подставка для страховки	штук	2
22.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
23.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
24.	Скакалка гимнастическая	штук	20
25.	Скамейка гимнастическая	штук	8
26.	Стенка гимнастическая	штук	3

Организация обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия.

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатному расписанию.

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 15.08.2022 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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 привлекаются аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия.

Список литературных источников:

1. Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесие»./ Е.С. Крючек, А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина; Спорт, 2021.- 346с.
2. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие/ Т.М. Лебедихина; Издательство Уральского университета, 2021
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для СПО./ Т.С. Лисицкая; Юрайт, 2019.- 164с.
4. Медведева Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики./ Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина; Спорт, 2016.-160с.
5. Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва./ Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина; Спорт, 2018.- 362с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Алексеев В.М. ПИК-ТЕСТ. Тестирование физической работоспособности в спортзале, на футбольном поле, теннисном корте или любой ровной открытой площадке.
2. Плужник Е. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Аэробная тренировка умеренной интенсивности.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Всероссийской Федерации художественной гимнастики: официальный сайт <http://www.vfrg.ru/>
2. Материалы и советы по организации тренировочного процесса: электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: электронный ресурс.<http://udact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vm-04-102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/>

4.Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт.<http://www.minsport.gov.ru/>

5.Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: электронный ресурс.[URL: http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru)

6. Общие правила профилактики спортивного травматизма: электронный ресурс. [URL: http://www.sportmedicine.ru/genruls.php](http://www.sportmedicine.ru/genruls.php)

7. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях: электронный ресурс.[URL: http://www.dissercat.com](http://www.dissercat.com)

8.Спортивная психофизиология: электронный ресурс.
[URL:http://psysports.ru](http://psysports.ru)

9. Травмы в художественной гимнастике: электронный ресурс.
[URL:http://www.sportmedicine.ru/rhythmic-gymnastics.php](http://www.sportmedicine.ru/rhythmic-gymnastics.php)

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спортахудожественная гимнастика: электронный ресурс.[URL:http://docs.cntd.ru/document/499002624](http://docs.cntd.ru/document/499002624)