

**автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность» города Радужный**

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный</p> <p>Протокол № <u>01</u> от <u>30.09</u> 2024 год</p>	<p align="right">Утверждаю: Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <u>К.В. Дыбенко</u> (инициалы, фамилия)</p> <p align="center"></p> <p>Приказ № <u>03</u> от <u>30.09</u> 2024 год</p>
---	--

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной Приказом Минспорта России от 20.11.2023 №820,

с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 №984

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики программы:

Казанжи Сабина Исраиловна – инструктор – методист
Красова Анна Анатольевна – тренер-преподаватель высшей категории
Крутий Алина Валерьевна - тренер-преподаватель высшей категории

г. Радужный, 2024 год

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	6
2.4	Перечень учебно-тренировочных мероприятий Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	7
2.5	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.6	Календарный план воспитательной работы	13
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8	Инструкторская и судейская практика	16
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	18
3.1	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	20
IV	Рабочая программа по виду спорта Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
4.1	Учебно-тематический план	57
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	59
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	60
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.1	Кадровые условия реализации Программы	67
VII	Перечень информационного обеспечения	68

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в автономном учреждении дополнительного образования детей спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры с учетом совокупности для спортивной дисциплины индивидуальная программа, спортивной дисциплины групповые упражнения, минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика", утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 N 984.

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Художественная гимнастика ациклический, сложно координационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

Программа соревнований включает следующие виды:

- индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента).

Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30". Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.

Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе – с разными типами предметов (10 булав; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30".

Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Первые шаги в художественной гимнастике желательны в юном возрасте, когда организм ребенка более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Художественная гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе. Данная программа имеет оздоровительную направленность и включает в себя упражнения художественной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц,	Наполняемость
-----------------------------	-----------------------------------	-------------------------	---------------

	подготовки (лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)		(человек)
		Девочк и	Мальчик и	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	3	6	6	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	3	6	6	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32

Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248-1664
------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------------	-----------

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

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по художественной гимнастике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса по художественной гимнастике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации

программы.

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

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

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

2.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

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

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Основные	1	2	3	4	6	8
Для мужчин						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и **правилам** вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение **общероссийских антидопинговых правил** и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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 (спортивной специализации) - трех часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

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.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по художественной гимнастике утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствований	Этап высшего

		подготовки	этап (этап спортивной специализации)	ания спортивного мастерства	спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	6 - 10	2 - 4	1 - 2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 24	18 - 26	10 - 16	10 - 16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 7	6 - 10	7 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	25 - 35	50 - 60	59 - 69	61 - 71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	6 - 8	7 - 9	7 - 9
Для мужчин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	10 - 16	6 - 10	6 - 8
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	18 - 26	16 - 24	16 - 24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	4 - 6	4 - 6	5 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	25 - 35	45 - 55	50 - 60	50 - 60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
6.	Инструкторская и	-	-	1 - 2	1 - 2

	судейская практика (%)				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	6 - 8	7 - 9	7 - 9

2.5.1. Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа	2 год 6 час.
1	Общая физическая подготовка	94	122
2	Специальная физическая подготовка	44	66
3	Спортивные соревнования	6	12
4	Техническая подготовка	72	88
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	9	12
	тактическая подготовка	2	3
	теоретическая подготовка	4	5
	психологическая подготовка	3	4
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	9	12
	Медицинские, медико-биологические	3	4
	Восстановительные мероприятия	3	4
	Тестирование и контроль	3	4
	ИТОГО	234	312

2.5.2. Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

№	Виды подготовки	1 год 12 час.	2 год 12час.	3 год 12час.	4 год 14час.	5 год 14час.
1	Общая физическая подготовка	62	62	62	72	72
2	Специальная физическая подготовка	158	158	158	98	98
3	Спортивные соревнования	18	18	18	44	44
4	Техническая подготовка	312	312	312	418	418
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	24	24	24	30	30
	тактическая подготовка	6	6	6	10	10
	теоретическая подготовка	12	12	12	10	10

	психологическая подготовка	6	6	6	10	10
6	Инструкторская практика	-	-	-	7	7
7	Судейская практика	-	-	-	7	7
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	50	50	50	52	52
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	42	42	42	44	44
	Тестирование и контроль	4	4	4	4	4
	ИТОГО	624	624	624	728	728

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей 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: 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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; праздничных мероприятиях связанных со значимыми датами, всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

<i>Этап начальной подготовки</i>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн-обучение по теме: «Антидопинг», «Ценности спорта»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь)
Онлайн-семинар по теме: «Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры»	Сентябрь	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Викторины, веселые старты в рамках проведения спортивных соревнований, турниров «Играй честно»	В течение года	Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение «Антидопинг»	В течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Беседы со спортсменами и тренерами-преподавателями на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Беседы на тему: «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	В течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.8. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных соревнований	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников	В течение года

	мероприятий	соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское сопровождение спортсменов осуществляет работа медицинских работников учреждения.

Медицинский осмотр проводится в Муниципальном бюджетном учреждении здравоохранения (МБУЗ «ЦГБ»).

Для выдачи медицинского заключения лицам, желающим заниматься физической культурой и спортом необходимо обратиться к участковому врачу педиатру (терапевт). Заключение выдается на основании результатов профилактического медицинского осмотра, пройденного в течение года, без проведения дополнительных обследований.

При проведении физкультурных и спортивных мероприятий оказание медицинской помощи (скорой и первичной медико-санитарной) спортсменам, специалистам и организаторам соревнований, а также зрителям и персоналу осуществлялась бригадами скорой помощи и врачами-специалистами медицинских учреждений.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих (МБУЗ «ЦГБ»)	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;

		- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД»
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина 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. Удержание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см

			см
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.

2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола до 5 - 10 см; "2" - не достает до пола 10 - 20 см.
3.2.	Исходное положение - лежа на животе. Положение "прогнувшись".	балл	"5" - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.

	стороны		
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	"5" - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; "4" - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "3" - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "2" - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола до 5 - 10 см; "2" - не достает до пола 10 - 20 см.
4.2.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	"5" - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; "2" - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - Удержание равновесия в течение 6 с; "4" - Удержание равновесия в течение 4 с; "3" - Удержание равновесия в течение 2 с; "2" - Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).

4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"4" - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута;</p> <p>"2" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.</p>
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;</p> <p>"4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;</p> <p>"3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая;</p> <p>"2" - все части тела согнуты, прыжки с перемещением.</p>
4.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	<p>"5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>"4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>"3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>"2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.</p>
4.9.	Вис "углом" из вися на гимнастической стенке	балл	<p>"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°;</p> <p>"4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°;</p> <p>"3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты;</p> <p>"2" - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.</p>

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"

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника

	животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.		параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное

			движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
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, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедер 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедер 6 - 10 см; "2" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; "1" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	"5" - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; "4" - расстояние ниже уровня скамейки 8 - 9 см; "3" - расстояние ниже уровня скамейки 5 - 7 см; "2" - расстояние ниже уровня скамейки 3 - 4

			см; "1" - расстояние ниже уровня скамейки 0 - 2 см.
2.4.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; "1" - форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	"5" - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; "4" - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "3" - 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "2" - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; "1" - 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.6.	Упражнение "Складка-книжка" из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	"5" - 10 раз; "4" - 9 раз; "3" - 8 раз; "2" - 7 раз; "1" - 6 раз.
2.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение	балл	"5" - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 4 раза, руки выпрямлены, полное

	(за 10 с)		сгибание и разгибание ног; "2" - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; "1" - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	"5" - 13 раз; "4" - 11 раз; "3" - 9 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 7 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	"5" - 5 метров; "4" - 4 метра; "3" - 3 метра; "2" - 2 метра; "1" - 1 метр
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге "ласточка", свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны; "4" - сохранение равновесия 4 - 5 с, форма с небольшими отклонениями; "3" - сохранение равновесия 3 - 4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "2" - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "1" - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	"5" - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; "4" - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах; "3" - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;

			"2" - кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; "1" - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела - прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.
2.13.	Исходное положение - стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов ("шене"), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска - 1,5 - 2 роста)	балл	"5" - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

Реализация программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределяются на этапы подготовки по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Предметом спортивной ориентации и отбора является выявление признаков, по

которым из массы желающих или уже занимающихся спортом можно выделить более способных, а из способных – талантливых.

Спортивный отбор направлен на поиск наиболее одаренных и талантливых людей, способных достичь наивысшего спортивного мастерства.

Способности – не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они определяют быстроту, легкость и «потолок» их формирования. Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – длительный, сложный и трудный процесс.

Отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки гимнасток.

В содержание **начального отбора** в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток.
2. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектива.
3. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития.
4. Оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков.
5. Мотивационно-волевые особенности, стремление к высоким достижениям к настойчивости, терпеливости и др.
6. Специфические способности-пластичность, танцевальность, эмоциональность и др.

Внешние данные на этапе начального отбора оценивает тренер, отвечающий за набор, на этапе специализированного отбора – педагогический совет школы, а в последующем – тренеры сборных команд.

Планирование учебно-тренировочного процесса

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

Исходными данными для составления многолетних планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменок;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Цели и задачи многолетней подготовки определяются на основе характеристики спортсменки:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
 - планируются основные средства тренировки;
 - объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
 - количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсменки, на которых следует сосредоточенность основное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменок, а конкретные показатели плана по годам должны соответствовать уровню развития гимнасток данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменкой на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом ее индивидуальных особенностей.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

План занятий для спортивных школ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающегося, год занятий в школе, спортивный разряд, количество занятий в неделю, а также организационные формы занятий.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой, выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. При выполнении требований к объему соревновательной деятельности повышается уровень тренированности спортсменок, приобретает соревновательный опыт.

Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности гимнасток. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменок в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсменка должна проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

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

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Гимнастки, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятиях. Для достижения максимального эффекта подготовки гимнасток к основным и главным

соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

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

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

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю и низкую. В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Примечание:

- участие в соревнованиях и перевод спортсменок в следующую группу подготовки осуществляется согласно нормативам ЕВСК и ЕКП субъектов РФ;
- переводные контрольные соревнования проводятся в конце тренировочного этапа;
- нормативы объема тренировочной нагрузки этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определены с учетом возможности бригадной формы организации тренировочных занятий.

Перевод занимающихся на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований.

Разрядные требования выполняются на квалификационных официальных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке, и является основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится с учетом выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов в художественной гимнастике.

Особенности этапов спортивной подготовки в художественной гимнастике Этап начальной подготовки (6-8 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех 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
7. Формировать умение понимать музыку и согласовывать свои движения.
8. Формировать потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Тренировочный этап (8-12 лет)

1. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты)
2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект)
3. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок и достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических

(фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 14-20 манипуляций).

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов и соединений: 6-8 высшей группы сложности и 2-3 сверхсложных и рискованных элемента.

6. Совершенствование хореографической подготовки, исполнение 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 формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки – вооружение спортсменок определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях в соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста.

Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники упражнений акробатического рок- н-ролла, методики обучения, правил соревнований.

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

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	2	3	4

1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	ЭНП ТЭ
2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики.	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.	ЭНП ТЭ
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	ЭНП ТЭ
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Понятие об общей и специальной подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения комплексов по общей специальной физической подготовке.	ЭНП ТЭ
5.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.	ЭНП ТЭ
6.	Основы музыкальной грамоты	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика.	ЭНП ТЭ ЭВСМ
7.	Методика проведения тренировочных занятий	Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	ТЭ
8.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.	ТЭ

9.	Режим питания и гигиена гимнасток	Беседа о правильном питании и соблюдение гигиены	ЭНП ТЭ
10.	Психологическая подготовка гимнасток	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально психологическая подготовка.	ЭНП ТЭ
11.	Основы составления произвольных упражнений	Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления произвольных упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок.	ТЭ
12.	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.	ЭНП ТЭ
13.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.	ТЭ
14.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	ЭНП ТЭ

Общая и специальная физическая подготовка

	Этап начальной подготовки
1 год	ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка)

обучения	<p>Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук; Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника; Подвижные игры для развития быстроты Развитие выносливости, элементы туризма Элементы акробатики: у опоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком). Контроль за развитием физических качеств</p>
2-3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ (без предмета и с предметом: скакалка, обруч) 2.Комплексы упражнений, направленных на развитие: - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3.Развитие быстроты - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4.Комплексы на развитие гибкости - позвоночного столба – локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики - стойка на руках - стойка на груди – переворот боком (колесо) - переворот вперед на две ноги – переворот вперед и назад с одной ноги 6.Развитие функции равновесия - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) 7.Контроль за развитием физических качеств 8.Комплексы упражнений для развития силы мышц: - спины - ног – брюшного пресса 9.Дальнейшее развитие гибкости: - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах - игры и эстафеты 10.Развитие ловкости: - динамические комплексы из акробатических упражнений - подвижные игры: «Выше, ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка» - эстафетные игры: «Ведение мяча» - малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись» 11. Развитие выносливости - бег в умеренном темпе - катание на лыжах – катание на коньках 12.Развитие функции равновесия - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре – удержание устойчивого положения после вращательного движения 13.Акробатика - различные комбинации ранее изученных акробатических элементов 14. Контроль за развитием физических качеств
Тренировочный этап	
1 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота, спины, рук, ног 2.Комплексы упражнений для развития силовой выносливости 3.Игры и эстафеты на развитие быстроты 4.Комплексы упражнений на развитие гибкости Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов

	5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной 6. Координационные комплексы
2 год обучения	1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины 2. Комплексы упражнение на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами 3. Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног 4. Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости 5. Подвижные игры для развития ловкости 6. Комплексы упражнений для развития равновесия и координации 7. Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата
3 год обучения	1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба 2. Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног 2. Окоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений 3. Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры 4. Для развития ловкости - игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами 5. Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты
4 год обучения	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
5 год обучения	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами

Техническая подготовка. Техника выполнения упражнения без предмета

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

Этап начальной подготовки	
1 год обучения	Основная стойка: посторонние в колонну; -движение по кругу; -ходьба на полупальцах; - ходьба на пятках; -мягкий шаг; -перекатным шагом; -ходьба в приседе; -легкий бег; -бег с высоким подниманием бедра; -бег с захлестом ног назад; -подскоки; галоп; полька;

	<ul style="list-style-type: none"> -комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. - строевые упражнения - упражнения на овладение навыками правильной осанки - упражнения для правильной постановки рук - шаги пружинящий, приставной; в полной складке - комбинации волн передвижения змейкой и по диагонали
2 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты: <ul style="list-style-type: none"> -одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди) - казачок 2. Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> - переднее вертикальное «арабеск» - атитюд; - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо 3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> - вперед и обратная - руками 4. Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п. - о.с. - стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п. - о.с. - стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо, «чупа - чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух, казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя 6. Комбинации из различных элементов тела - 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов 8. Повороты: <ul style="list-style-type: none"> - Одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке 9. Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклонением - в кольцо - «планше» 10. Волны: <ul style="list-style-type: none"> - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед - волна с круговым движением корпуса

	<p>11. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке <p>12. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменных ног <p>13. Комбинации из различных элементов тела - 6 часов</p> <p>14. Контроль техники исполнения элементов</p>
Тренировочный этап	
1 год обучения	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - заднее - боковое с отклоном - «качели» -подъем волной <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку -« планше» -шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 в пассе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм

	шпагаты на провисание
II год обучения	III год обучения
IV и V года обучения Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела	
Элементы с повышенной сложностью	Разучивание/Закрепление
Комбинации из различных элементов	Разучивание/Закрепление

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальная тактика

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовывать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.
4. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр..
5. Рациональное распределение сил по ходу соревнований в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;
6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Групповая тактика (групповые упражнения)

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростом-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток попадание двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.
6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.
7. Внешнее оформление выступлений – костюм, прически, выход на площадку, построение и др.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах ЭНП и ТЭ используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития и внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно - психическому восстановлению.

ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе совершенствования спортивного мастерства и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасткам вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификации занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятий. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Выделяются различные уровни восстановления:

- «Основной уровень» - относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются различные дни и дни отдыха;
- «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня;
- «Оперативный уровень» восстановления предлагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или соревнования.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических, физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с большим объемом интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных: массаж, баня, сауна, водные процедуры. Водные процедуры: теплый и контрастный душ.

Физиотерапевтические средства: по показаниям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.)

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма.

При планировании использования средств восстановления средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется

использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятием	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ Массаж Продукты повышенной ценности Фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
вторник	То же	То же	То же	То же
среда	То же	То же	То же	То же
четверг	То же	То же	То же	То же
пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
суббота	То же	То же	То же	То же
воскресенье	То же	То же	То же	Активный отдых

Программный материал

Этап начальной подготовки

ОФП:

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

СФП: Растяжка

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

Развитие гибкости:

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

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

- 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);
- 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 360°;
- кабриоли;
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
- шпагат;
- кольцо;
- казачок;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Вращения

- аттитюд;
- в пассе;
- в шпагат с помощью и без помощи вперед, в сторону и назад;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка:

Скакалка:

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

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

ОФП

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

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)

- вперёд, в сторону, назад с помощью;
- вперёд, в сторону, назад без помощи;
- кольцо без помощи;

- переднее, заднее и боковое в шпагат;
- турляны в разных формах;
- фуэте;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Прыжки

- Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.
- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
- шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и сподхода);
- казачок;
- жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном сподбивом);
- 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;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток СФП.

Предметная подготовка

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе

Скакалка:

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

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 3600;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- галоп вперёд и боком через скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и 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 тд).

Булавы

Вращения, мельницы:

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

Переброски и броски:

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

- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и 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, беззрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом)

Участие в соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

4.1. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание темы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	сентябрь
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	октябрь
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	ноябрь
	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, и солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом	декабрь
	Самоконтроль в процессе занятий	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.	январь

	физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о травматизме	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения	май
	Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности. Права и обязанности участников соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	июнь
	Режим дня и питание обучающихся	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	август
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря	ноябрь-май
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах	сентябрь
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	октябрь
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание	ноябрь
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной	декабрь

	деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	Классификация и типы спортивных соревнований	январь
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата	май
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	сентябрь-апрель
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям	декабрь-май
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	декабрь-май

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания "булавы", "гимнастическая палка", "гимнастические кольца", "лента", "мяч", "обруч", "скакалка", "многоборье"

(далее - индивидуальная программа), "групповое упражнение", "многоборье - командные соревнования", "групповое упражнение - многоборье" (далее - групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта "художественная гимнастика" и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика".

5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий.

3. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
4. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия реализации программы

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

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

наличие медицинского пункта, оборудованного 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".

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	---	----------------------	-----------------------

1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 x 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12

29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	кол-во	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12

	гимнастики		щегося								
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучаю щегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучаю щегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

			обучаю щегося								
24.	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "художественная гимнастика", а также привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, тренеры-преподаватели по хореографии.

Перечень информационного обеспечения

1. Информационно-методические условия реализации Программы.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», Министерство спорта РФ, Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева. Москва 2016г.
3. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития, И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. Москва 2014г.
4. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учеб.

метод. пособие для студентов вузов физ. культуры Артамонова И.Е. Малаховка 2011г.

5. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск,2011.
6. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук/А. А. Супрун. - СПб., 2013.
7. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014г.
8. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образовательных учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014г.
9. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учебное пособие для образовательных учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014г.
10. Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой: автореф.дис. канд. психол. наук/А. Б. Федоренко. - Краснодар,2010.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики.<http://www.vfrg.ru/>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастике.
4. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»
<http://fcpsr.ru/>
5. Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА<http://rusada.ru/>
6. Образовательный антидопинговый онлайн курс
<https://rusada.ru/education/online-training/>